

Din cand in cand, organismul tau are nevoie de o dieta de detoxifiere pentru a se simti in forma. Daca esti pregatita sa-l resetezi, iata care sunt alimentele recomandate!

□□□□□□□□□□□□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □□ □□□□□□□□



□□□□□□□ **Ceaiul verde** contine antioxidanti, iti imbunatateste imunitatea si iti da energie, asa ca asigura-te ca il consumi zilnic. Poti sa bei o cantitate mai mare de ceai verde decat ceai negru, datorita cantitatii scazute de teina continute.

□□□□ **Ghimbirul** este un condiment usor de adaugat in cele mai multe retete, inclusiv in bauturi. Invata sa imbunatatesti retetele traditionale cu tot felul de condimente exotice, pentru un plus de savoare, dar si pentru beneficiile lor multiple.

Varza este un aliment bogat in antioxidanti, fibre, este un diuretic natural, contine foarte putine calorii si unde mai pui ca are si un gust bun. Asadar, nu ar trebui sa iti lipseasca salata de varza din dieta. **Lintea** este de asemenea bogata in antioxidanti, contine putine calorii si o poti include in supe, salate si in legume inabusite.

Cerealele integrale pot fi consumate ca atare la micul dejun cu iaurt sau lapte, fie in componenta unor specialitati de panificatie. **Usturoiul** are numeroase beneficii, in ciuda mirosului uneori neplacut. El stimuleaza ficatul sa produca niste enzime menite sa curete resturile toxice din sistemul digestiv.

Apa este foarte importanta intr-o dieta sanatoasa pentru ca te hidrateaza si in acelasi timp iti "spala" rinichii. Bea in fiecare dimineata un pahar de apa calduta cu lamaie pentru a-ti imbunatati imunitatea.

*** sursa : miresici.ro