

Citron & lime

Sitter kilona fast trots att du följer en bra diet? Går du gär på trögvarv istället för högvarv?

Här är ett enkelt och billigt sätt att hjälpa kroppen att gradvis släppa på gifter, förbättra matsmältningen samtidigt öka din energi och ... bäst av allt – det gör kroppen basisk. Kroppen blir sur av gifter vi får i oss, det resulterar i att pH-värdet drastiskt sänks och öppnar upp för allehanda krämpor och sjukdomar.

... och det tar mindre än 2 minuter!

Pressa 1/2 -1 hel citron i ett glas rumstempererat, renat vatten, gärna uppvärmt (ej kranvarmt). Det är skonsammare mot kroppen än att använda kallt vatten.

Låt det blir det första du gör, varje dag, när du har vaknat. Vänta med frukost 5-10 minuter.

