## Il limone ti fa bella e, soprattutto, magra

## Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il: 23/3/2025 9:10:00

Il limone ti fa bella e, soprattutto, magra. Ne basta mezzo al giorno... Ecco come consumarlo e perchÃ".Â



Linnone, if anno. PeerbAllo mit his insiglerated to vita. Non a caso if potere A*magicoA* ded imone A* apprezzate sin dall'antichalla. Tante le propriedà : antibiatterico e antivirale, aiuta a stimolare il sistema immunitario ed A* amico della linea, infatti depura il fegato e ha pure effetti digestivi. ed A* un ottimo affesto se si vuole perdere pesoA peerbAllo ha effetti digestivi e depura il feg Bene, ma come lo insertezion rella mita alimentazione quotidare?
Facile, bevendone una tazza di acqua liepida e limone ogni mattina. Appena ti atzi, riscalda un por di acqua (deve essere liepida, non bollente), spremici dentro mezzo limone e bevila. Prima di fare colazione aspetta una decina di minuti. E se le prime volte potr\u00e1, sembrari crudete, poi non potrai pi\u00e11 tame a meno. Per quale motivo? Di motivi ce ne sono ben 8
1) Akks la digestone. Il succo di limore aluta a eliminare le sostavze di rifluto e le tossine À Le proprieA digestive del succo di limore aiutano ad alleviare i sintomi dell'indigestione, come il bructore di stomaco e la distensione addominate. L'organizzazione American Cancer Society consiglia ai malatiri di\u00e3 cancon\u00e3 di bere acqua calda e limone per stimolare i movimenti intesti

## Il limone ti fa bella e, soprattutto, magra

http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11792

2) Å' un citimo diuretico e pulsace l'organismo. Bevendo succo di limone, le tossine vengono eliminate piÀl velocemente e questo contribuisce a mantenere il tratto uninario in buone condizioni.
3) Stimota il sistema immunitario grazie alta sua elevata quantità. di vitamina C; ma fa bene anche al convello e alta circotazione per via del potassio.
4) Pulsoe la pelle. Gracie alla vitamina C, il limone aiuta a ndume faspetto delle nughel\u00e9e delle macchie della pelle. Hon solo: combatte anche i radicali liberi. Dato che l'acqua con il limone depura il sangue delle tossine, pul\u00e9 anche ridure i difetti della pelle dall'interno. La vitamina C presente nel limone aiuta a ringiovanire la pelle dall'interno\u00e9C
5) Audz a dimagrire. I limoni sono ricchi di pecinia, una libra che aluta a combattere la fame A improvvisa. Recenti studi hanno dimostrato che le persone che mantengono una dieta piA¹ alcalina tendono aA perdere peso A piA¹ velocemente.
6) Miglions l'umore. GIÁ solo l'odore del succo di limone pul <sup>3</sup> migliorare l'umore. è aiuta a riovegliare la mente. À Che altro? Riduce ansia e depressione. Il limone, infine, pul <sup>3</sup> aiutare a ridurre l'ansia e la depressione.
7) Refresca Tatto e auta ad alleviare il mail di denti e la gengivite. Ricorda che l'acido citrico contenuto nel limone pul <sup>3</sup> indebolire lo amatro dei denti, quind la cosa migliore là l'aversi i dens prima di bere l'acqua con Imone oppure aspetture una quantifi\u00e1, significativa di tempo per spazzotare i densi dopo averta bevuta.
8) Idrata il sistema linfatico. L'acqua siepida con il succo di limone aiuta il sistema immunitario idratando Troganismo. Quando il copo ha poca acqua al suo interno, possono verificansi una serie di effeti collaterali lipo stanchezza, pressione anteriosa bassa o alta A mancanza di sonno e A mancanza di concentrazione A