

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 perché.Â

Gifs de Limones



Limone, si amo. PerchéÂo mi hai migliorato la vita. Non a caso il potere ÂmagicoÂ del limone Â è apprezzato sin dall'antichità. Tante le proprietà: antibatterico e antivirale, aiuta a stimolare il sistema immunitario ed Â è amico della linea, infatti depura il fegato e ha pure effetti digestivi. ed Â è un ottimo alleato se si vuole perdere pesoÂ perchéÂo ha effetti digestivi e depura il fegato. Bene, ma come lo inserisco nella mia alimentazione quotidiana?

Facile, bevendone una tazza di acqua tiepida e limone ogni mattina. Appena ti alzi, riscalda un po' di acqua (deve essere tiepida, non bollente), spremi dentro mezzo limone e bevi. Prima di fare colazione aspetta una decina di minuti. E se le prime volte potresti sembrarti crudele, poi non potrai più farne a meno. Per quale motivo? Di motivi ce ne sono ben 8...

1) Aiuta la digestione. Il succo di limone aiuta a eliminare le sostanze di rifiuto e le tossine. Le proprietà digestive del succo di limone aiutano ad alleviare i sintomi dell'indigestione, come il bruciore di stomaco e la distensione addominale. L'organizzazione American Cancer Society consiglia ai malati di cancro di bere acqua calda e limone per stimolare i movimenti intestinali.

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