



불면증 간단하게 고치기.

우유에 식초를
타서 마시면 불면증 에서
벗어날 수 있다는 사실.

우유에는 뇌를 수면으로
이끄는

성분이 들어있고,
식초는 신경을 안정시키고
원기까지 회복시켜
함께 마시면 아주 좋다.



[방법]

1. 찬 우유 2백 밀리리터에
설탕 1큰술을 넣는다.

2. 완전히 녹을 때까지
잘 저어준다.

3. 향이 연한 식초를
1큰술 넣으면 완성!!

식초의 또 다른 효과
운동 후 땀을 많이 흘리고 난 후
그냥 생수보다

식초를 한 방울 떨어뜨린

생수를 먹으면
갈증도 없어지고
피로 해소도 빠릅니다.



이처럼
몸 안의 노폐물이나
근육의 피로를 줄여주는

식초와 완전 식품군인
우유를 동시에 섭취하면
일석이조의 효과를
얻게 됩니다.

매일 규칙적으로 운동을
꼭 하시고
목욕을 자주 하세요!



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

