

### 1. Limon ve Greyfurt Detoksu:

- Malzemeler: I salatalık
- Birkaç yaprak nane
- o I misket limonu
- 0 1 limon
- I greyfurt

#### Hazırlanışı:

- 1. Tüm malzemeleri dilimleyip 2 litre suya ekleyin.
- 2. Buzdolabında birkaç saat bekletin.

### Faydaları:

- C vitamini açısından zengindir.
- İdrar söktürücü özelliğe sahiptir.
- Yağ yakımını destekler.

# 2. Yağlardan Kurtulma Zamanı:

- Malzemeler:1 armut
- I greyfurt,
- Birkaç yaprak taze nane
- I avuç ahududu
- I misket limonu
- o'l avuç yaban mersini

# Hazırlanışı:-

- 1. Tüm malzemeleri 2 litre suya ekleyin.
- 2. Buzdolabında bekletin.

# Faydaları:

- Toksinleri vücuttan atar.
- Yağ yakımını sağlar.

Jadime Derin

# 1.3. Dümdüz Bir Karın İçin İdeal Karışım:

- Malzemeler: I fincan demlenmiş yeşil çay
- I salatalık
- I misket limonu
- o I elma
- 7-8 yaprak nane
- 1 çay kaşığı rendelenmiş zencefil
- I çubuk tarçın

#### Hazırlanışı:

- Tüm malzemeleri 2 litre suya ekleyin.
- Bir gece boyunca buzdolabında bekletin.

### Faydaları:

- Karın bölgesindeki yağları yakar.
- Metabolizmayı hızlandırır.

# 4. Sindirim Sistemini Çalıştırmak İçin:

- Malzemeler:½ Hindistan cevizi (rendelenmiş)
- ½ misket limonu
- 8-9 nane yaprağı

#### Hazırlanışı:

- Tüm malzemeleri 2 litre suya ekleyin.
- Buzdolabında bekletin.

# Faydaları:

- Sindirim sistemini çalıştırır.
- Kabızlığı önler.



# 5. Çilek Ve Kivinin Antioksidan Gücü:

- Malzemeler:200 gr çilek
- ∘ I limon =
- 3 kivi

#### Hazırlanışı:

- Tüm malzemeleri 2 litre suya ekleyin.
- Buzdolabında 3-4 saat bekletin.

### Faydaları:

- Antioksidan bakımından zengindir.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Cilt sağlığını korur.

#### 6. Yaz Detoksu:

- Malzemeler:2 dilim karpuz
- I salatalık
- 0 1 limon
- 6-7 yaprak nane

#### Hazırlanışı:

- Tüm malzemeleri 2 litre suya ekleyin.
- Bol buz ile servis edin.

# Faydaları:

- Ödem atar.
- Vücudu serinletir.
- Böbrek fonksiyonlarını destekler.



# 7. Yağ Direncini Düşürmek İçin Tarçınlı Detoks Suyu:

- Malzemeler
- :1 litre su
- I avuç maydanoz (isteğe bağlı)
- o 2 yeşil elma
- Yarım limon
- I çubuk tarçın

#### Hazırlanışı:

- Tüm malzemeleri I litre suda karıştırın.
- Her saat başı bir bardak için.

### Faydaları:

- · Yağ yakımını hızlandırır.
- Kan şekerini dengeler.
- Kolesterolü düşürür.

#### 8. Enfes Kokulu Bir Lezzet: Tarçın ve Elmalı Detoks Suyu:

- Malzemeler: litre su
- 2 yeşil elma
- 1-2 çubuk tarçın
- 2 yemek kaşığı elma sirkesi (isteğe bağlı)

# Hazırlanışı:

- Elmaları yıkayıp dilimleyin.
- Dilediğiniz takdirde elma dilimleri yerine 2 yemek kaşığı elma sirkesi kullanabilirsiniz.
- Dilimlenmiş elma (veya elma sirkesi), tarçın çubuğu ve suyu bir sürahi veya şişede karıştırın.
- Buzdolabında beklettikten sonra servis edin.

# Faydaları:

- Antioksidan deposudur.
- Yağı yakmaya yardımcı olur.
- Sindirimi düzenler.

