

21 gün

YAĞ YAKICI DETOKS SUYU (2 litre)

- 500 ml su
- 3 yemek kaşığı elma sirkesi (organik)
- 1 adet limonun suyu
- 1 çay kaşığı toz tarçın veya 2 adet çubuk tarçın

GECEDEN YARIM LİTRE SUYA MALZEMELERİ EKLEYİP , AĞIZINI KAPATIYORUZ. SABAHA KADAR AĞZI KAPALI BEKLETTİĞİMİZ DETOKS SUYUNA SABAH 1.5 LİTRE DAHA SU EKLİYORUZ. KAHVALTIDAN SONRA TOK KARNINA İÇMEYE BAŞLIYORUZ

BEKLETİRKEN SUYUN İÇİNE 1 ADET YEŞİL ELMA DİLİMLEYİN

+ 1 litre normal su