Subtiaza-ti abdomenul in numai 24h, cu ajutorul acestor 24 de ponturi

Un articol de Maya

Daca vrei sa scapi rapid de surplusul de greutate si de grasimea de pe abdomen in doar 24 de ore, atunci iti oferim aceste 24 de ponturi, care iti vor veni numaidecat in ajutor.

1. Incepe-ti ziua cu un ceai de ghimbir. Acesta va accelera digestia, prevenind in acelasi timp balonarea.

2. Consuma, la micul dejun, o omleta din albus.

3. Mananca o banana. Este bogata in potasiu, care regleaza retinerea apei din corp.

4. Taie din lista ta ceapa, sfecla, conopida, porumbul, spanacul si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com