

## **METTI L'ARGILLA E PULIRAI IL COLON**

Il primo bicchiere di acqua è una vera e propria doccia intestinale estremamente depurativa. Con lo stomaco ed il colon vuoti, dopo il digiuno notturno, l'acqua li ripulisce a fondo. L'argilla **verde ventilata** contiene moltissimi minerali che favoriscono la detossificazione dell'organismo e, grazie al suo potere alcalinizzante, contribuisce ad eliminare le tossine acide, quelle prodotte, ad esempio, a seguito del consumo di proteine animali.

## **CON LA CANNELLA AIUTI LA FUNZIONALITA' DELL'INTESTINO**

La **cannella** ha proprietà antibatteriche e antinfiammatorie, può aiutare a ridurre i livelli degli zuccheri nel sangue, facilita la funzionalità dell'intestino. Inoltre la cannella **aiuta** a rendere alcuni cibi più digeribili ed è utile per chi segue una dieta con l'obiettivo di perdere peso dato che stimola il senso di sazietà.

## **CON LIME E SUCCO D'ACERO AVVERTI MENO LA FAME**

Con **lime e succo d'acero** arricchirai la tua acqua di minerali ed inizierai a nutrire il tuo corpo, riducendo il bisogno di cibo. Il **succo d'acero**, in particolare, grazie al suo contenuto di vitamine del **gruppo B** ed acido malico, ti aiuterà ad estrarre l'energia contenuta nei cibi, in modo da bruciarla, anzichè accumularla.

## **AGGIUNGI L'ACETO DI MELE E BLOCCHI GLI ZUCCHERI**

Questa aggiunta trasformerà la tua acqua in una bevanda alternativa. L'**aceto di mele** ha la capacità di stimolare il metabolismo e favorire il consumo di grassi. È un prezioso alleato in questa scommessa. Esso aiuta a ridurre il livello di zuccheri nel sangue. Questa assunzione è utile soprattutto di sera, quando un aumento eccessivo degli zuccheri potrebbe portare ad un più facile accumulo di grasso.

**Prof. Colasanto Felice colasantoLAB a.s.d.**