

Warmes Zitronenwasser

Trink morgens direkt nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser mit dem Saft von 1/2 frisch gepressten Zitrone!



Zitronen enthalten Vitamin C, Kalium, Kalzium, Phosphate, Magnesium, Pektine, Vitamine A und B, ...

Vorteile:

Entgiftet den Körper

Wirkt anti-bakteriell

Fördert die Verdauung

Vermindert Heißhunger-attacken

+

Verbessert das Hautbild

Beruhigt die Nerven

Wirkt entzündungshemmend

www.frisches-fruechtchen.de


FRISCHES
FRÜCHTCHEN

Quellen:

<http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesund-leben/jeanette-padilla/drei-gruende-wasser-mit-zitrone-zu-trinken.html>

<http://www.fitforfun.de/beauty-wellness/gesundheits/178374.html>

<http://www.greensoul.de/zitronenwasser/>

<http://bessergesundleben.com/zitronenwasser-vor-dem-fruehstueck/>