

Aloita aamusi pirteästi sitruunavedellä!

Aloita aamusi pirteästi juomalla heti herättyäsi ½l sitruunavettä! Purista makusi mukaan n. ½ sitruunan mehu ½l veden joukkoon. Jos tuntuu, että sitruunavesi ei maistu sinulle, niin voit hyvin juoda normaalia kraanavettä!

Muista juoda vesi / sitruunavesi mahdollisimman nopeasti herättyäsi ennen kahvia tai aamupalaa!

Aamulla herätessään moni kärsii nestehukasta. Siksi on tärkeää juoda ensimmäiseksi iso lasillinen vettä.

Aamulla juotu sitruunavesi auttaa nestetasapainon saavuttamisessa yön jälkeen. Lisäksi saat siitä c-vitamiinia ja antioksidantteja.

Sitruunavesi osana monipuolista ja terveellistä ruokavaliota edesauttaa ruoansulatuksen toimintaa, sekä poistaa kuona-aineita elimistöstä. Samalla kehosta poistuu ylimääräisiä nesteitä.

