

## **Τι να πιείτε μετά το γεύμα για να «ακυρώσετε» τις θερμίδες που πήρατε**

Με αυτό το πολύ νόστιμο ρόφημα, ακυρώνεις πολλές από τις θερμίδες που έχεις καταναλώσει με αποτέλεσμα να χάνετε πιο γρήγορα τα περιττά κιλά, όταν το πίνετε μετά το κυρίως γεύμα.

Πρόκειται για ένα πολύ νόστιμο ρόφημα με βάση το γκρέιπφρουτ. Περιέχει πολύ ισχυρά αντιοξειδωτικά, ενώ είναι φουλ στις αντιβακτηριακές ιδιότητες. Πηγή βιταμίνης C, και A, B, D, E, αυτός ο απίθανος χυμός περιέχει ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, ψευδάργυρο, χαλκό και σίδηρο.

Πώς θα το παρασκευάσετε:

Χρειάζεστε ένα μεγάλο, ώριμο γκρέιπφρουτ και μία κουταλιά της σούπας μέλι.

Κόψτε το γκρέιπφρουτ στο μισό, και αφαιρέστε την σάρκα του. Βάλτε το γκρέιπφρουτ και το μέλι σε ένα μπλέντερ μέχρι να γίνει ένας ομοιόμορφος χυμός. Αν είχατε το γκρέιπφρουτ στο ψυγείο, ακόμα καλύτερα.

Αυτό το ποτό περιέχει χρήσιμα στοιχεία, όπως:

Ο χυμός είναι πλούσιος σε πηκτίνη, η οποία συμβάλλει στην αποτελεσματική αποβολή της περισσευόμενης χοληστερόλης, ενώ παράλληλα μειώνει το επίπεδο της ινσουλίνης στο αίμα και σταθεροποιεί το μεταβολισμό.

Περιέχει λυκοπένιο, το οποίο βοηθά στην καταπολέμηση των τοξινών και των επιβλαβών ουσιών στο σώμα.

Λίγο από αυτό το ποτό, μετά το μεσημεριανό γεύμα (περίπου 20 λεπτά μετά το φαγητό), αρκεί για να ακυρώσετε αρκετές από τις θερμίδες που πήρατε στο τραπέζι.

Πηγή: [www.medicalnews.gr](http://www.medicalnews.gr)