

# Суперскраб для кишечника (минус 11 кг за месяц)



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/superskrab-dlya-kishechnika-minus-11-kg-za-mesyac/>

По утрам в течение месяца (чтобы увидеть результат) вам придется употреблять в пищу очень полезный «скрабик». Через месяц в зеркале вы увидите результат своих мучений.

Цвет лица, кожа, волосы и ногти становятся просто супер + животик «тает».

Ингредиенты:

- 5 - ст. ложек овсяных хлопьев;
- 5 - ст. ложек воды;
- 1 - ст. ложка молока (или 1 чайную ложку сливок);
- 1 - ч. ложка меда;
- 5 - орешков.

Приготовление:

5 ст. ложек овсяных хлопьев залить на ночь 5 ст. ложками холодной кипяченой воды (можно утром минут на 15-20).

Утром добавляем в наши хлопья 1 столовую ложку молока или 1 чайную ложку сливок; 1 чайную ложку меда и 5-ть грецких орехов или фундука.

Все перемешиваем после чего, очень тщательно пережевывая поглощаем.

В течение 3-х часов ничего не есть, не пить (ни чай, ни кофе).

По прошествию 3-х часов кофеманы могут удовлетворить свое желание и, наконец «проснуться».