



BEBER ÁGUA



2 litros de água corresponde a pouco mais de 6 copos de 300ml - tomar 1 copo d'água morna de manhã, em jejum para desintoxicar o organismo e ajudar na saciedade - 1 copo d'água com suco de limão e uma colher de sopa de mel para ajudar o sistema imunológico - saborizar a água do dia com algumas rodela de gengibre para acelerar o metabolismo e desintoxicar - 1 copo d'água com 1 colher de chá de vinagre de maçã (orgânico) ajuda a emagrecer e previne o diabetes. **BEBA ÁGUA! ;)**