

Научные исследования показывают, что корица приводит к выработке тепла организмом. Это позволяет сжигать больше калорий.

Также известно, что корица подавляет аппетит. Вода же с этой специей улучшает переваривание углеводов и жиров, не даёт жировым отложениям накапливаться в организме.

Для приготовления напитка с корицей вам нужно налить в кастрюлю 1 л воды, добавить туда шесть палочек корицы и дать смеси настояться. Напиток будет готов, когда специя отдаст свой вкус и аромат. Рекомендуется употреблять его трижды в день.

Если вы станете пить воду с корицей до еды, то это избавит от тошноты, изжоги, вздутия живота. Также корица уничтожает вредные бактерии в кишечнике.

Для похудения лучше всего употреблять воду с корицей перед завтраком. Кроме того, её можно пить в течение дня: в обед или рано вечером.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.