

От напитков с утра зависит, как пройдёт ваш день. Вот, например, что предпочитают зарубежные звёзды.

Кофе с корицей, агавой и коллагеном. Лорен Конрад призналась изданию E! News, что любит кофе. Однако она добавляет в него миндальное молоко, корицу, агаву и коллаген. Известно, что корица обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

Сок сельдерея. Аманда Сейфрид может похвастаться сияющим цветом лица благодаря тому, что утром пьёт сок сельдерея и чёрный кофе. Эти напитки помогают ей бороться с экземой. Из-за болезни звезде также пришлось отказаться от молочных продуктов полностью. Сок сельдерея содержит множество питательных веществ, обладает увлажняющими и противовоспалительными свойствами, что полезно для кожи.

Вода с лимоном. Франсия Раиса из «Тайной жизни американского подростка» (Secret Life of the American Teenager's) утром пьёт тёплую лимонную воду, ведёт дневник, съедает лёгкий завтрак, занимается спортом. После этого она выпивает чашку кофе и начинает день. Звезда сериала Summer House и подкастера Giggly Squad Пейдж ДеСорбо тоже обожает лимоны. Её утренний напиток – это горячая вода с лимонным соком.



Shutterstock

Смесь пенистого эспрессо с лесным орехом. Опра рассказала журналу Harper's Bazaar о своей повседневной рутине. Утром она смешивает кофеинированный и декофеинированный эспрессо с молоком и небольшим количеством лесного ореха. Далее она ждёт, когда напиток вспенится, и читает пять карточек из коробки 365 Gathered Truths.

Чай. Это любимый напиток актрисы Рэйчел Наоми Хилсон. Она встаёт пораньше, чтобы приготовить чай и провести время с растениями.

Яблочный уксус. Актриса и певица Мерл Дэндридж с утра умывается, а затем делает тоник из лимонного сока и яблочного уксуса, добавленных в тёплую воду.

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