

8 Μαΐου 2013

Γιατί πρέπει να πίνουμε το πρωί ζεστό νερό με λεμόνι!!!

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Ο τρόπος που

ξεκινάς την μέρα σου είναι πολύ σημαντικός, δεν έχει σημασία αν είσαι μητέρα, εργάτης, επιχειρηματίας, αθλητής, το πρώτο πράγμα που κάνεις το πρωί έχει πολύ μεγάλη σημασία!

Μπορεί να σκέφτεσαι ότι το πρόγραμμα σου είναι πολύ φορτωμένο για ένα σωστό πρωινό, αλλά αν μπορείς να βρεις χρόνο μόνο για ένα πράγμα το οποίο μπορεί να βελτιώσει την υγεία σου ένα ποτήρι ζεστό νερό με το χυμό από μισό λεμόνι είναι ότι καλύτερο μπορείς να κάνεις για τον εαυτό σου.

Είναι πολύ απλό και τα οφέλη πολλά για να τα αγνοήσεις.

1) Ενισχύει το ανοσοποιητικό

Τα λεμόνια είναι πλούσια σε βιταμίνη C και κάλιο.

Η βιταμίνη C μας βοηθάει να καταπολεμήσουμε τα κρυολογήματα και το κάλιο διεγείρει τον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα, επίσης βοηθά στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης. [\(περισσότερα...\)](#)