**Диетологи назвали самый простой домашний жиросжигатель для похудения**

Совсем не нужно тратить деньги на магазины спортивного питания. Специалисты диетологи рекомендуют имбирную воду как эффективный жиросжигатель, который можно приготовить в домашних условиях.

Этот имбирный коктейль готовится из пяти компонент – имбирь, лимон, огурец, мята, корица. Все ингредиенты заливаются литром воды и настаиваются всего одну ночь. Употребляется имбирная вода ежедневно за 15-20 минут до еды со средней суточной дозой – 1л. Жиросжигающий эффект от такой настойки наблюдается за счет ускорения процессов обмена, увеличения скорости переваривания употребляемой пищи.

Для закрепления эффекта похудения нужно добавить физические нагрузки, а также исключить из рациона продукты, содержащие большое количество углеводов и жиров. Помимо ускорения метаболизма, который способствует похудению, имбирный коктейль улучшает работу ЖКТ, избавляет усталости и повышает иммунитет, улучшает память.

На заметку! Диетологи советуют быть осторожным и ограничить употребления напитка людям с повышенным артериальным давлением, страдающим аллергией, больным на сахарный диабет.