Eau citronnée et exercice physique pour chasser les toxines efficacement



Eau citronnée et exercice physique : un duo gagnant pour chasser les toxines après les fêtes, mais aussi pour perdre quelques rondeurs superflues tout au long de l'année.

Vous le savez, boire de l'eau en quantité suffisante aide à éliminer plus facilement ; y ajouter du citron aide à intensifier ce processus d'élimination, ce qui peut s'avérer bien utile après les fêtes et leurs excès.

En quoi l'eau citronnée peut-elle vous aider à éliminer plus vite ?

Notre organisme accumule trop souvent des toxines qu'il n'a pas le temps d'évacuer.

Notre foie est le principal organe qui nous aide à éliminer les toxines que nous avons absorbées à travers les aliments, les médicaments, l'alcool, ou encore les pollutions diverses et variées.

Le citron, et en particulier l'*eau citronnée*, va aider notre foie dans le processus de détoxication et va permettre une meilleure élimination des déchets par les intestins.



Quelles sont les propriétés du citron ?

Le citron contient un certain nombre de vitamines et de minéraux à savoir :

- vitamine A,
- vitamines B1 et B2
- vitamine C
- mais également des bioflavonoïdes et de la pectine.

Il a des propriétés diurétiques qui aident à combattre la rétention d'eau et les problèmes de ballonnements, il est donc utile lors dans le cadre d'un régime alimentaire.

Quand et comment utiliser l'eau citronnée ?

Le matin, à jeun, mélanger le jus d'un citron à un peu d'eau tiède. Recouchez-vous 5 minutes et vous voilà en pleine forme pour bien attaquer la journée.

> ***Attention :*** *ne rajouter pas de sucre (calories supplémentaires inutiles) et ne buvez jamais le citron pur, son acidité vous fera grincer des dents et son efficacité ne sera pas meilleure. Préférez donc l'eau citronnée qui passera bien mieux.*

Eau citronnée et exercice physique pour une meilleure élimination

En pratiquant un exercice physique adapté, vous aiderez le processus d'élimination d'une façon naturelle et efficace.

Exercice physique ne veut pas forcément dire intensif, mais plutôt régulier. Si vous n'êtes pas d'un naturel « sportif », une simple marche à pieds quotidienne d'un quart d'heure à une demi-heure sera largement suffisante.



L'exercice physique peut également se traduire par un changement d'habitudes :

- Eteignez la télévision et/ou l'ordinateur et sortez
- Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur
- Laissez votre voiture pour privilégier les transports en commun qui vous obligeront à marcher à un moment ou à un autre …

Vous l'aurez compris, faire de l'exercice physique est essentiel pour compléter le processus d'élimination enclenché grâce à l'eau citronnée bue chaque matin.

Bien entendu, vous ne changerez pas votre vie entière en peu de temps, mais vous pourrez largement l'améliorer avec de la régularité.

L'eau citronnée couplée à un peu d'exercice physique est un

véritable remède pour se débarrasser des toxines, voire perdre du poids.

Parfois, de simples petits changements suffisent à retrouver un corps sain et à éliminer les toxines et quelques rondeurs superflues.

