

Поповни водний баланс

Якщо тобі поки складно пити чисту воду,
лови цікаві рецепти корисних напоїв.



Яблучно-коричний:

1/2 яблука + 1 паличка кориці + 1л теплої чи холодної води



Цитрусово-м'ятний:

скибочки 1/2 лимона й апельсина + 5 листочків м'яти + 1л води



Огірковий з лаймом:

1/2 огірка + 1/2 лайму + 1л води



Ягідний з базиліком:

1/2 чаші ягід + 1 гілочка базиліку + 1ч.л меду + 1л води

