Чек-лист: как специи есть, чтобы оставаться в тонусе!

Люди, стремящиеся оставаться здоровыми, отказываются от майонеза и кетчупа. Но начинают употреблять другие приправы, которые отлично сказываются и на здоровье, и на фигуре!

- [ ] **1.** Тимьян

  Мощный антисептик и природный антибиотик

- [ ] **2.** Чеснок

  Это кладезь полезных веществ. Обладает антипаразитарным, противовоспалительным, противогрибковым действием и эффективен в борьбе с вирусами.

- [ ] **3.** Орегано

  Содержит огромное количество антиоксидантов и отлично борется с инфекциями

- [ ] **4.** Петрушка

  Хороша в помощи почкам и забитым артериям

- [ ] **5.** Куркума

  Чистит кровь, обладает противовоспалительным и фунгицидным действием. Налаживает работу желудка, хорошо сказывается на работе суставов.

- [ ] **6.** Корица

  Понижает уровень сахара в крови, выводит холестерин и оказывает поддержку работе сосудов

- [ ] **7.** Острый перец

В нем содержится капсаицин, который предупреждает развития рака, снижает вес, улучшает работу сердца и укрепляет иммунитет.

Добавляя различные природные приправы и специи в привычные блюда, Вы существенно разнообразите меню и укрепите свое здоровье!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?