Съесть сырой зубчик чеснока / половинку лимона

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО https://t.me/HappyGen365_bot НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ при: заболеваниях почек, желчнокаменной болезни, анемии, язве желудка, язве кишечника. Дай впечатлений своим вкусовым рецепторам! Польза чеснока: - природный антибиотик и антиоксидант - оказывает противовирусное действие - снижает уровень холестерина и артериальное давление Польза лимона: - улучшает пищеварение - пробуждает аппетит - снижает холестерин - препятствует образованию раковых опухолей.

1. Чеснок

- [ ] **1.1** Очисти зубчик чеснока
- [ ] **1.2** Мелко нарежь или раздави чеснокодавилкой
- [ ] **1.3** Оставь нарезаный чеснок на 15 минут при комнатной температуре

  Это нужно для ферментационных реакций, при которых увеличивается количество здоровых соединений в чесноке

- [ ] **1.4** Понюхай чеснок

  Приятный ли у него запах? Изучи его.

- [ ] **1.5** Разжуй кашицу и почувствуй вкус чеснока

  Лучше, конечно, в чистом виде. Но если совсем никак, то чуть приправь солью и нерафинированный маслом. Тщательно проникнись вкусом. Тщательно пожуй, и обрати внимание на то, как вкус трансформируется с каждым твоим пережевыванием. Можешь заметить, что вкус преобразовывается, и вкусовые качества раскрываются, или

наоборот, тебе становится не вкусно.

2. Лимон

- [ ] **2.1** Тщательно вымой и вытри лимон
- [ ] **2.2** Отрежь половину
- [ ] **2.3** Какая половина тебе больше нравится внешне?

  Изучи лимон, заметь толщину кожи, расположение прожилок, блеск сока. Уже усилилось слюноотделение?
- [ ] **2.4** Понюхай лимон, изучи его запах

  Опиши аромат как можно разнообразнее, какие ассоциации он у тебя вызывает?
- [ ] **2.5** Откуси лимон, чуть задержись, ощути разные вкусы и разные текстуры

  Если совсем невмоготу, добавь ложечку мёда)
- [ ] **2.6** Начни медленно пережёвывать, осознавая всю гамму вкусов

  Тщательно проникнись вкусом. Тщательно пожуй, и обрати внимание на то, как вкус трансформируется с каждым твоим пережевыванием. Можешь заметить, что вкус преобразовывается, и вкусовые качества раскрываются, или наоборот, тебе становится не вкусно.

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

как это убрать?