

Руководство

ЗАМАСЛИВАНИЕ

*Принимать масло натощак не рекомендуется при наличии язвы желудка и желчнокаменной болезни.

КОЖА, ВОЛОСЫ, НОГТИ, СОСУДЫ И ЖКТ
СКАЖУТ ВАМ СПАСИБО



Olga.shark.96

КАК ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПРОТИВНО

Нам понадобится:

масло холодного отжима **1 СТ.Л**

**конопляное/оливковое/авакадо/
льняное/ореховое/черного тмина**

Мои личные фавориты - масло черного тмина и
масло льняное.

Сок свежесжатого лимона **1 СТ.Л**

Перемешиваем ингредиенты в стеклянной рюмке
с помощью деревянной спички/зубочистки/шпательки
ИМЕННО ДЕРЕВЯННЫМИ- ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!
Оставляем на минуту.

Ещё раз перемешиваем и выпиваем за 30 минут
до либо воды, либо еды - 3 раза в день

Так масло не чувствуется , остаётся лишь легкая
кислинка после лимона.

**Так масло не чувствуется , остаётся лишь легкая
кислинка после лимона.**

*если противно или "воняет" - плохо перемешали или не соблюли
пропорции.

ДЕЛАТЬ НЕ МЕНЕЕ 1 МЕСЯЦА!