



ПОЛЬЗА ЛЬНЯНОГО МАСЛА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Около ста лет назад почти в каждом доме в России было два масла: подсолнечное и льняное. Их использовали для приготовления многих блюд и запасались на зиму.

Сейчас уже льняное масло потеряло свою популярность и используется больше, как экзотическая добавка к блюдам.

По вкусу масло немного горьковато, и для тех, кто пробует его в первый раз это может вызвать отторжение. Но не стоит торопиться, распробовав льняное масло, вы можете стать новым любителем этого продукта.

В льняном масле содержится множество витаминов группы В, А, Е и F.

В составе этого масла стоит обратить внимание на такие кислоты, как Омега-9, Омега-6 и Омега-3. Кроме полезного воздействия на нервную систему, эти кислоты

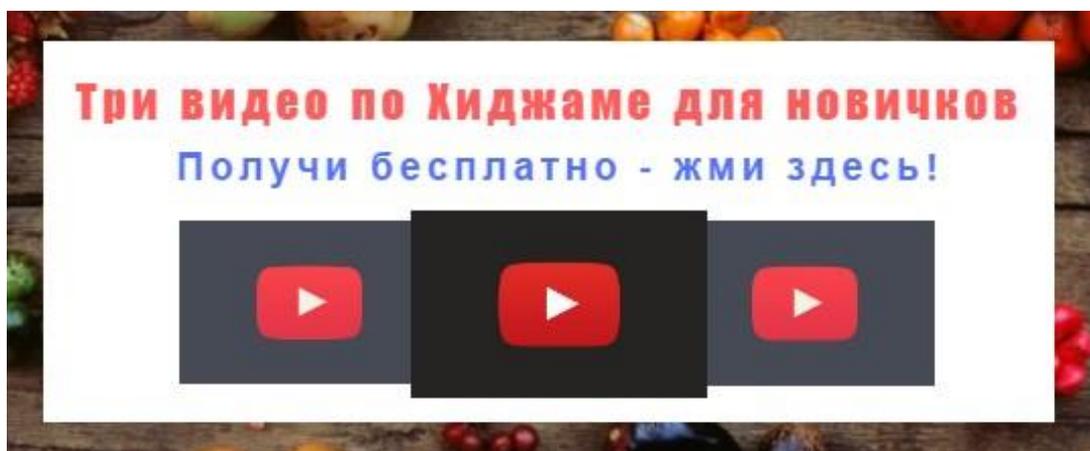
являются эффективными активаторами процессов похудения в организме. С целью сбросить лишние килограммы льняное масло можно добавлять в различные салаты, но жарить на нем нельзя, так как еда станет горькой, невкусной и полезные свойства исчезнут.

В льняном масле нету холестерина, а в сочетании с витаминами, получается отличное средство для укрепления и очищение сосудов и сердца. Защищает от возможной стенокардии и гипертензии.

Это удивительное масло используют не только в кулинарии, но и в косметологии, для приготовления различных кремов и масок для очистки и омоложения кожи.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: info@hijama-sunna.ru



Получи три бесплатных видео по хиджаме для начинающих.

С этих видео Вы узнаете:

1. Сколько брать крови за один раз?
2. Как правильно делать надрезы?
3. Как выстроить план идеального здоровья?

Подробнее здесь: [Ссылка на видео](#)