

Đầu năm thải độc cơ thể với 3 món nước detox vừa đẹp vừa ngon

Với 3 công thức nước detox dưới đây sẽ giúp bạn nhanh chóng đạt được thân hình thon gọn sau Tết, đồng thời thanh lọc cơ thể một cách hiệu quả, nhanh chóng!

1. Nguyên liệu



Để chế biến nước detox, bạn cần chuẩn bị những nguyên vật liệu sau đây:

- 2 lát dưa tươi
- 1 đoạn dưa leo dài 5cm
- 10-12 quả mâm xôi
- 1 trái chanh
- 1 trái cam
- 3 trái dâu tây
- Chùm lá bạc hà tươi
- 2 nhánh lá thyme
- Nước lọc
- 3 chiếc cốc

2. Cách làm



Tất cả các nguyên liệu cần rửa sạch để ráo nước trước khi thực hiện làm smoothie. Dứa cắt miếng vừa. Dâu tây cắt bỏ cuống, thái lát. Dưa leo thái lát. Chanh thái lát. Cam cắt đôi thái lát.



Tiếp theo, bạn cho cam vào cốc thứ nhất, chanh vào cốc thứ hai, dưa vào cốc thứ ba.



Tiếp đến, cho dưa vào cốc thứ nhất, mâm xôi vào cốc thứ hai, dưa leo vào cốc thứ ba.



Bạn cho lá bạc hà vào cốc thứ nhất, lá thyme vào cốc thứ ba.



Sau đó, đổ nước đầy vào 3 chiếc cốc, đậy nắp để trong tủ lạnh 12 giờ.

3. Thành phẩm



Thật đơn giản và nhanh chóng, bạn có 3 cốc detox thanh lọc cơ thể với sắc màu vừa đẹp vừa hiệu quả.

Nước detox giúp thanh lọc cơ thể khỏi các chất độc hại tích tụ lâu ngày trong ruột, máu, phổi, thận, gan và da. Thanh lọc cơ thể được xem là xu hướng làm đẹp và chăm sóc sức khỏe của phụ nữ thời hiện đại.



Chúc bạn thanh lọc cơ thể thật tốt với 3 loại nước detox này nhé!