



Интересные напитки

для похудения

Программа снижения веса Сергея Обложко

<https://hudeem-online.ru>

| | |
|---|----|
| РЕЦЕПТ «БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ ГЛИНТВЕЙН ИЗ КАРКАДЕ»..... | 3 |
| ГЛИНТВЕЙН С КАРКАДЕ И ВИНОГРАДНЫМ СОКОМ..... | 5 |
| КАРКАДЕ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ПУНШ..... | 7 |
| ГРАНАТОВЫЙ ГЛИНТВЕЙН БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ | 8 |
| НАПИТОК СВЕКОЛЬНЫЙ | 9 |
| ВИТАМИННЫЙ ФРЕШ | 10 |
| ФРЕШ СВЕКЛА-ЯБЛОКО-СЕЛЬДЕРЕЙ-РЕДИС..... | 11 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕКЛЫ С ОБЛЕПИХОЙ | 12 |
| НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ И ЯБЛОКА | 13 |
| ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА СЕРГЕЯ ОБЛОЖКО..... | 14 |

Смарт-Программа Сергея Обложко <https://hudeem-online.ru>

Пройти бесплатную диагностику пищевого поведения

<https://hudeem-online.ru/freediag>



Рецепт «Безалкогольный глинтвейн из каркаде»



Ингредиенты

- Каркаде (соцветия) — 10-12 шт
- Вода — 750 мл
- 2 апельсина
- Гвоздика — 5 шт
- Имбирь (корень, 5-7 тонких кружочков)
- Корица (палочка или 0.5 ч.л. молотой) — 1 шт
- Мед (жидкий, по вкусу) — 2 ст. л.

Приготовление

Все ингредиенты: специи, небольшой кусок имбиря залить кипятком, дать настояться мин. 20 минут



Смарт-Программа Сергея Обложко <https://hudeem-online.ru>

Процеживаем сквозь марлю или ситечко полученный настой и добавляем 2-3 ложки меда

Вот наш безалкогольный глинтвейн из каркаде готов. Разливаем по кружкам или бокалам и наслаждаемся насыщенным пряным вкусом.



Глинтвейн с каркаде и виноградным СОКОМ



Ингредиенты

- Сок винограда – 1 литр
- Эритрит – 2 ст.л.
- Мед – 2 ст.л. (натуральный)
- Лимон – 2 дольки
- Каркаде – 2 цветка
- Корица – 1 ч.л.
- Мускатный орех – 0,5 ч.л.
- Гвоздика – несколько шт.



Смарт-Программа Сергея Обложко <https://hudeem-online.ru>

Приготовление:

Нагрейте сок винограда, положите в него цветки каркаде

Растворите в соке подсластитель

Положите в сок дольки лимона, корицу, мускатный орех, гвоздику.

Перед употреблением дайте напитку настояться



Каркаде фруктово-ягодный пунш



Ингредиенты

- Каркаде 20 гр
- Апельсины 2 шт
- Брусника(клюква) замороженная 100 гр
- Вода горячая 1 л
- Гвоздика 6 шт
- Корица 2 палочки
- Мускатный орех молотый 1 ч л
- Кардамон молотый 1 ч л
- Имбирь молотый 1 ч л
- Перец душистый молотый 0,5 ч л

Все залить горячей водой, довести до кипения, дать настояться



Гранатовый глинтвейн



Ингредиенты

- Сок гранатовый — 1 л
- Апельсин — 1 шт
- Лимон — 1 шт
- Лайм — 1 шт
- Корица (палочка) — 1 шт
- Гвоздика — 5 шт
- Перец душистый — 5 шт
- Бадьян — 3 шт

Приготовление:

1. Разогрейте сок граната
2. Добавьте в него специи и фрукты
3. Дайте напитку настояться 15 минут перед употреблением, при необходимости разбавить кипятком



Напиток свекольный



Ингредиенты

- Свекла 1 штука
- Киви 2 штуки
- Яблоко 1 шт
- Сливы 2-3 шт

Приготовление

1. Очистить свеклу и киви от кожуры.
2. Очищенные свеклу и киви нарезать на небольшие кусочки. Затем нарезать яблоко и сливы.
3. Все ингредиенты поместить в блендер и перемешивать на средней скорости.
4. Если смузи Вам показался слишком густым, добавьте немного воды.



Витаминный фреш



Ингредиенты

- Свекла 4 штуки
- Яблоко 6 штук
- Морковь 4 штуки

Приготовление

Овощи хорошенько помыть и потереть щеточкой. Порезать на кусочки достаточного размера. Выжать сок, можно выжимать сок отдельно и слоями: выжать сок из части моркови, затем свеклы поверх морковного



Фреш свекла-яблоко-сельдерей-редис.



Ингредиенты

- Свекла 1 шт
- Яблоко 2 шт
- Стебель сельдерея 2 шт
- Редис 4 шт

Приготовление

Нарезать на кусочки яблоко и свеклу. Забросить в соковыжималку свеклу, яблоко, стебли сельдерея и редиску. Выдавить сок и разлить в стаканы. Можно добавить минеральной воды.



Кисель из свеклы с облепихой



Ингредиенты

- Вода 2 л
- Облепиха (свежие или замороженные ягоды) 1 стакан
- Свекла средняя 1 шт
- Пектин 2 ст. л.
- Эритрит по вкусу

Приготовление

Свежую или протертую с добавлением подсластителя облепиху залить водой и довести до кипения. Свеклу натереть на терке, добавить полстакана воды и отжать в марле. Полученный сок добавить к вскипевшей облепихе, прокипятить, добавить крахмал, разведенный в 1 стакане воды, и еще раз довести до кипения.



Напиток из черноплодной рябины и яблока



Ингредиенты

- 2,5 литра воды
- 1 стакан черноплодной рябины
- 2-3 яблока
- лимон
- подсластитель по вкусу

Приготовление

Фрукты нарезать дольками, ягоды промыть, залить горячей водой, добавить подсластитель, довести до кипения, дать настояться



Программы снижения веса Сергея

Обложко

| СМАРТ-ПРОГРАММА НА 30 ДНЕЙ | СМАРТ-ПРОГРАММА НА 60 ДНЕЙ | ГРУППОВАЯ ПРОГРАММА НА 90 ДНЕЙ |
|---|--|---|
| Интерактивное прохождение программы в мобильном приложении | Интерактивное прохождение программы в мобильном приложении | В группах по 10 — 12 человек |
| 22 видеоурока по снижению веса с Сергеем Обложко | 32 видеоурока по снижению веса с Сергеем Обложко | 4 групповых Skype-занятия по 3 часа |
| Идеально если вы хотите сбросить до 5 кг или начать снижение веса | Идеально для тех кто хочет сбросить более 7 кг | 3 групповые Skype-консультации один раз в месяц по 1,5-2 часа |
| Персональное Сопровождение на 30 дней | Персональное Сопровождение на 60 дней | Персональное Сопровождение на 90 дней |

Попробовать бесплатно <https://hudeem-online.ru/freediag>

