



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

GERGİN GÖĞÜSLER İÇİN

Günde iki kere öğünler arasında bir bardak ananas suyu için. Ananasın içerdığı bol miktardaki bromelain enzimi dokuları gerginleştirir. Sabahları kahvaltıdan önce bir çorba kaşığı bitkisel yağ, hücreleri zararlı maddelerden ve serbest radikallerden korur, sizi gençleştirir.