



Létfontosságú, hogy mindennap kellő mennyiségű folyadékot igyunk. De melyek az ideális szomjoltók? A víz és a tea különösen jól tesz, de a könnyű alkoholos italok is egészségesek.

Nem, nem írtuk el, (módjával fogyasztva) például a Bloody Mary fitten tartja a testünket, és nem csak a benne lévő zellerszár miatt. Az egyik legismertebb és legnépszerűbb koktél meghatározó összetevője a paradicsomlé, véd a **szív- és érrendszeri** megbetegedésektől.

[Bővebben>>>](#)