

# Petua kuruskan badan dengan air kosong

Air merupakan satu keperluan yang penting di dalam badan. Malahan ianya juga boleh di gunakan di dalam terapi kuruskan badan secara mudah.

Ada beberapa petua yang boleh anda amalkan untuk kuruskan badan dengan air kosong. Pertama pastikan anda minum air putih atau air kosong sebanyak 2.5 liter sehari. Air membantu proses metabolisme di dalam tubuh badan di mana ianya akan menukar makanan yang kita makan menjadi tenaga di perlukan untuk aktiviti harian.

Air yang berperanan sebagai bahan bakar di dalam membakar lemak dapat membantu proses kuruskan badan dengan minum air kosong yang secukupnya.

Kekurangan air juga adalah di antara punca proses pencernaan tidak berjalan dengan lancar, oleh itu diet pemakanan yang anda ambil tidak dapat membantu secara optimum proses menguruskan badan anda.

Jika anda kurang air sistem pencernaan yang tidak lancar akan menghantar isyarat anda memerlukan makanan untuk mengatasi masalah kekurangan mineral. oleh itu anda akan rasa lapar jika air di dalam badan berkurangan.

Oleh itu untuk mengelakkan rasa lapar yang "palsu" ini anda di sarankan untuk banyak minum air dan seterusnya bakal membantu proses kuruskan badan anda dalam jangka masa panjang.

Bagi memastikan badan mendapat sumber nutrien yang lengkap di antara minuman diet yang di sarankan ialah minuman teh hijau yang di kenali sebagai gctea.

Gctea ini baik untuk :

- Mengelakkan pengambilan gula berlebihan dalam makanan dan minuman seharian.
- Mengurangkan risiko penyakit dan bahaya diabetes
- Mengawal tahap glukosa darah
- Mengawal dan mengatasi masalah berat badan
- Membantu mengatasi masalah berkaitan usus seperti sembelit.
- Mengurangkan risiko penyakit kronik seperti kanser.

### Siapa Yang Boleh Ambil

- Pesakit yang menghidap kencing manis atau diabetes
- Mereka yang mahu menurunkan berat badan
- Mereka yang ingin menjaga kesihatan
- Mereka yang ingin kelihatan kekal langsing

Program pelangsingan anda akan menjadi lebih lengkap dengan mengamalkan minum teh hijau GCTea yang terbukti berkesan di dalam menurunkan berat badan dan mengekalkan kesihatan secara semulajadi.

Berminat untuk mendapatkan **GCTea**, sila hubungi **Khairul samada whatsapp.SMS.Call 011-16746546**





Diet Santal, Harga Mampu Milik



7 hari minum GC Tea



Testimoni Glucos Cut before after

SEBELUM

SELEPAS



Diet Santal, Harga Mampu Milik



HANYA 4 KOTAK GC TEA





## Related articles across the web

[Weight Loss](#) [2 diet](#) [4 Principles](#) [8 Basic,](#)  
Tips That Work programs get For Effective Natural Ways  
top marks for Weight Loss to Boost  
long-term Metabolism  
weight loss (All Are Key  
to Good  
Health)