

### **ТОНИЗИРУЮЩИИ ЧАИ ☐ 7**

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 5 г [черного](#) чая, 3 г корицы, 3 бутона гвоздики, 1/2 чайной ложки тертой цедры лимона.

Заварку залейте 250 г кипятка, и настоять в течение 5 минут. Затем процедить и добавить в чай корицу, гвоздику и лимон. Принимать чай по 1 стакану утром после еды.

### **ТОНИЗИРУЮЩИИ ЧАИ ☐ 8**

Для приготовления данного чая необходимо взять 5 г чая, 150 мл какао, 1/4 стакана апельсинового [сока](#), 1 чайная ложка тертого горького шоколада.

Залейте чай 150 мл воды и настоять 5-6 минут, затем процедить. Апельсиновый сок взбить миксером. В какао вылить чай и сок, остудить до комнатной температуры и посыпать шоколадом. Пить чай по 200 г утром после еды.

### **ТОНИЗИРУЮЩИИ ЧАИ ☐ 9**

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 10 г черного чая, 1 столовая ложка [меда](#), 1 столовая ложка молока.

Залить чай 1 стаканом кипятка и дать настояться 5-6 минут. Затем процедить и охладить до комнатной температуры. Добавить в молоко и мед, после этого все хорошо размешать. Пить чай по 1 стакану 1-2 раза в день за 20 минут до еды.