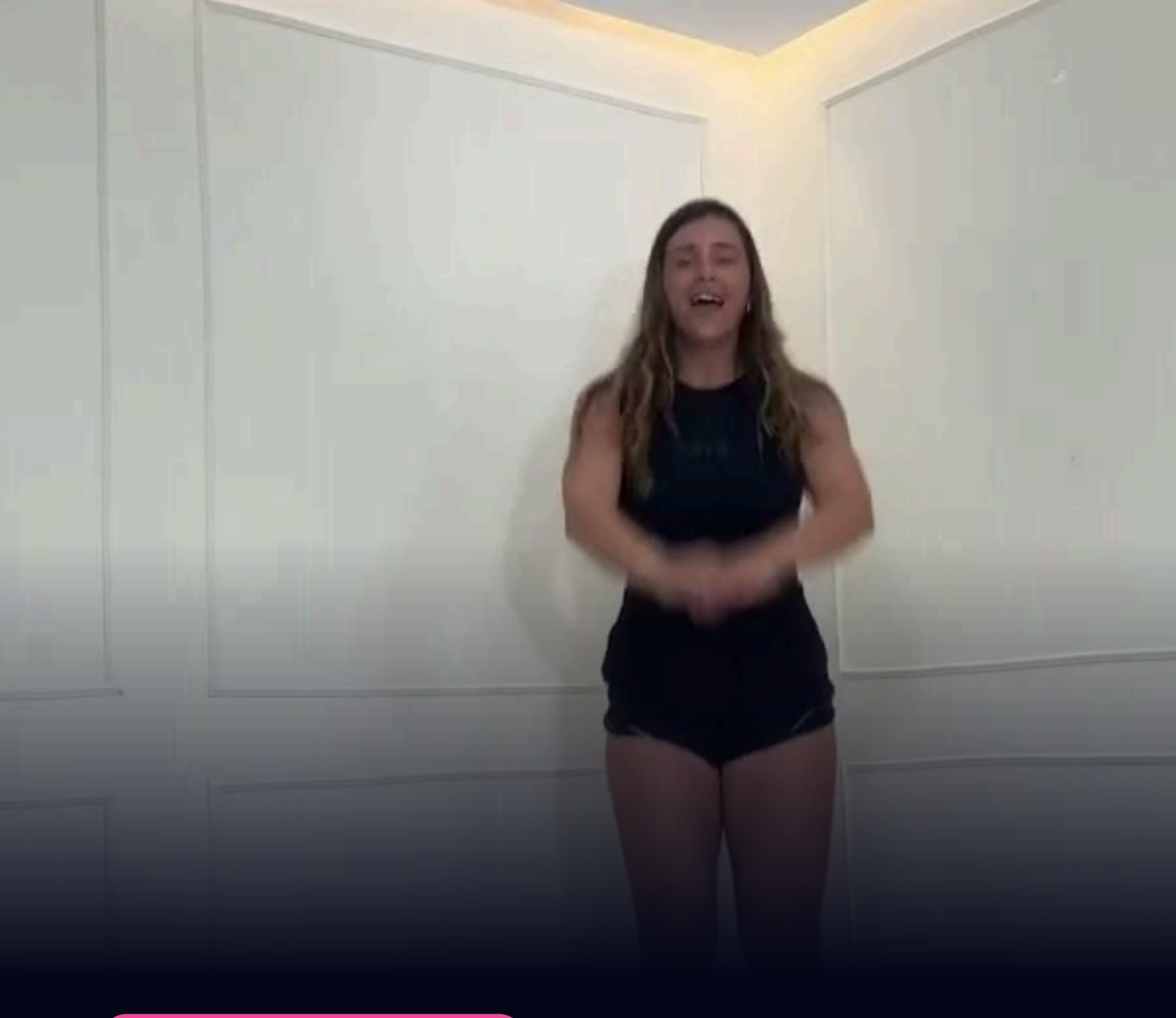


BONUS 3 · WYZWANIE HIIT DANCE

# SHOT NA SZYBKIE SPALANIE

Szybki przepis na 5 minut ze składników, które masz w domu. Twój mały rytuał na start dnia.

Thais Santiago · trenerka, specjalistka od odchudzania kobiet

PRZEPIS PODSTAWOWY

# SHOT IMBIR I CYTRYNA

5 minut · 2 shoty (na 2 dni) · blender albo tarka

## Składniki

- [ ] kawałek świeżego imbiru (ok. 3 cm)
- [ ] sok z 1 cytryny
- [ ] ½ jabłka
- [ ] 100 ml wody
- [ ] szczypta cynamonu
- [ ] opcjonalnie: łyżeczka miodu

## Przygotowanie

1. Umyj imbir (nie musisz obierać) i pokrój w plasterki.
2. Wyciśnij cytrynę, pokrój jabłko.
3. Zmiksuj wszystko z wodą przez 1 minutę.
4. Przecedź przez sitko i rozlej do 2 małych szklanek.
5. Drugi shot przechowuj w zamkniętym słoiku w lodówce do jutra.

Bez blendera: zetrzyj imbir i jabłko na drobnej tarce, wymieszaj z sokiem z cytryny i wodą, przeciśnij przez sitko.

**Kiedy pić?** Rano, przed śniadaniem albo przed treningiem z Thais. Popij szklanką wody.

WARIANTY

# 3 SMAKI, ŻEBY SIĘ NIE ZNUDZIŁO

### Złoty shot z kurkumą

5 min · 2 shoty

Przepis podstawowy + ½ łyżeczki kurkumy i szczypta czarnego pieprzu. Zamiast jabłka możesz dać pomarańczę.

### Zielony shot

5 min · 2 shoty

Garść natki pietruszki, ½ zielonego jabłka, sok z ½ cytryny, kawałek imbiru, 100 ml wody. Zmiksuj i przecedź.

### Shot buraczany

5 min · 2 shoty

1 mały ugotowany burak (z jadłospisu), ½ jabłka, sok z ½ cytryny, kawałek imbiru, 100 ml wody. Zmiksuj.

## Jak to wpleść w wyzwanie

1. Rano: szklanka wody + shot.
2. Śniadanie z Ekonomicznego jadłospisu.
3. 15 minut tańca z Thais o porze, która Ci pasuje.
4. Odhacz dzień w aplikacji.

> Shot to mały rytuał, który przypomina Ci o celu każdego ranka. Efekty dają razem: codzienny trening, rozsądne jedzenie i sen. Żaden napój nie zastąpi ruchu.

WAŻNE

# ZANIM ZACZNIESZ

- Imbir i cytryna są ostre i kwaśne. Jeśli masz zgagę, refluks, wrzody żołądka lub chorujesz na żołądek – zacznij od połowy shota rozcieńczonej wodą albo zapytaj lekarza.
- Jeśli bierzesz leki na rozrzedzenie krwi, jesteś w ciąży lub karmisz piersią – zapytaj lekarza, zanim zaczniesz pić shoty z imbirem i kurkumą codziennie.
- Kwas z cytryny może podrażniać szkliwo: po shocie przepłucz usta wodą, a zęby umyj dopiero po 30 minutach.
- Miód jest opcjonalny. Bez niego shot jest bardziej wyrazisty, ale tak samo dobry.

## Lista zakupów na tydzień

- [ ] imbir – kawałek ok. 15 cm
- [ ] cytryny – 4 szt.
- [ ] jabłka – 4 szt. (masz je już z listy jadłospisu)
- [ ] cynamon, kurkuma, czarny pieprz