

# Boire du jus de citron à jeun

## 1. Une boisson riche en vitamines

Ce qui est bien avec le citron (qui, rappelons-le, est un agrume), c'est qu'il contient de nombreuses vitamines, notamment de la **vitamine C**. C'est même celui qui en contient le plus (52 mg aux 100 g). Un jus de citron le matin, de préférence à jeun, est donc idéal pour **booster vos défenses immunitaires** et vous donner la pêche pour la journée

## 2. Le jus de citron hydrate

Boire un jus de citron dès le réveil a pour effet d'**hydrater le corps**, et notamment la peau. **Riche en antioxydants**, il permet également de ralentir le vieillissement de la peau et agirait aussi sur l'acné. Avis à tous ceux qui cherchent à avoir un **teint frais** dès le matin !

## 3. Une boisson qui empêche de grignoter

Au risque de vous décevoir, **boire un jus de citron tous les matins ne vous fera pas maigrir** pour autant. En revanche, cela pourra vous aider à ne pas succomber à de petites fringales durant la matinée. En effet, avaler un verre d'eau, citronnée ou non, a l'avantage de **remplir l'estomac** !

## 4. Une boisson qui aide à la digestion

Notre estomac étant lui-même un milieu acide, il supporte généralement bien l'acidité du citron, qui **favorise une meilleure absorption des nutriments**. Un jus de citron peut ainsi aider à **combattre les indigestions ou les maux d'estomac**.

## 5. Une boisson détox

Le jus de citron a un **effet diurétique** sur le corps : **plus vous en buvez, plus vous urinez**, permettant ainsi au corps

d'**éliminer les toxines**. Il pourrait même aider à lutter contre les calculs rénaux.

## **6. Une boisson nettoyante**

Grâce à ses propriétés antibactériennes, le jus de citron permet de **nettoyer la bouche** en profondeur et d'avoir une **haleine plus fraîche**. Et en prime, il a pour effet de **blanchir les dents** !

**LES CONSEILS DE NINA : 1 citron pour 1 verre d'eau tiède. L'eau chaude tue les vitamines.**

Préférer le citron bio sinon laver le citron avec de l'eau et du vinaigre pour enlever toutes les traces de pesticide. Prelever le zeste du citron sinon presser une partie et découper l'autre partie en rondelles et le mettre dans la carafe d'eau tiède. car la peau du citron regorge de bons nutriments.

Sinon presser le citron et immerger le citron vidé dans la carafe.