

Faida za kutumia maji ya uvuguvugu na asali

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Ili uweze kuwa na siku nzuri basi unashauriwa kuanza siku yako kwa kutumia mchanganyiko wa maji ya uvuguvugu, asali mbichi, tangawizi, pamoja na limao.

Unashauriwa kutumia mchanganyiko huu nyakati za asubuhi mara tu unapoamka ili kupata faida zifuatazo;

1. Husaidia kuyeyusha mafuta mwilini hivyo husaidia kupunguza uzito.
2. Ni kinga ya dhidi ya U. T. I Kwani mchanganyiko huu husafisha kibofu cha mkojo.
3. Husaidia kuupa mwili nguvu.
- 4:Huchochea mmengenyo wa chakula

Kunywa walau glasi mbili kwa siku yaani asubuhi na jioni.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25189>