



## Thé bonne humeur

Boire beaucoup est essentiel pour se sentir bien dans son corps. De l'eau, bien sûr, quoique ce thé «bonne humeur» permette de varier les plaisirs: mélanger 2 litres de thé chaud (p. ex. thé vert au citron) avec le jus et le zeste de 2 oranges sanguines et 1 c. à café de gingembre râpé et boire en plusieurs fois dans la journée.