

با این معجون سریع لاغر می شوید



این معجون کاهش وزن سریع علاوه بر داشتن خاصیت دیورتیک (ادرار آورد) متابولیسم شما را افزایش می دهد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از بهداشت نیوز؛ کاهش وزن لزوماً نیاز به رژیم های سخت و ناراحت کننده یا حتی ناامیدی ندارد. نیازی نیست با شمردن کالری ها از لذت غذا محروم شویم و البته باید به خاطر داشته باشید که رژیم غذایی شما باید سالم باشد و اگر میخواهید کاهش وزن داشته باشید مصرف هرگونه شیرینی را ممنوع کرده و کربوهیدرات های تصفیه شده را به حداقل برسانید. علاوه بر رعایت سبک زندگی سالم باید از مواد خوراکی دیورتیک برای لاغری استفاده کنیم تا کاهش وزن موثرتری را تجربه کنید. در این مقاله ما معجونی برای کاهش وزن سریع با ترکیب ۳ ماده طبیعی را به شما معرفی می کنیم که با کمک آن می توانید از شر چربی های بدن خلاص شده و کاهش وزن سریع داشته باشید. این معجون علاوه بر داشتن خاصیت دیورتیک (ادرار آورد) متابولیسم شما را افزایش می دهد.

بدن شما با استفاده از این معجون قادر خواهد بود انرژی بیشتری استفاده کند و سوزاندن انرژی بیشتر در بدن به معنای کاهش وزن است.

کاهش وزن سریع و طبیعی

معمولا رژیم های کاهش وزن بسیار سنگین هستند که میتوانند باعث ایجاد حس گناه، سرخوردگی و تنش شوند. این رژیم ها اصرار بر کاهش کالری بسیار زیاد و گرسنگی کشیدن دارند.

چیزی که باید به یاد داشته باشیم این است که برای داشتن یک رژیم غذایی موفق باید درکمان از رژیم غذایی را تغییر دهیم و به جای گرسنگی کشیدن مجموعه ای از عادت های سالم را جایگزین عادت های تغذیه و سبک زندگی قبل کنیم.

زندگی روزانه خود را باید تبدیل به بخشی از روال کاهش وزن خود کنیم تا بتوانیم یک رژیم غذایی متعادل و خوشمزه داشته باشیم و در عین حال وزنمان را کاهش دهیم. برای از دست دادن وزن باید مواد خوراکی با خاصیت کاهش وزن را به رژیم غذایی خود اضافه کنیم.

مواد غذایی که بدن برای سوزاندن آن ها باید کالری بیشتری از خود مواد خوراکی مصرف کن به علاوه خواص دارویی این مواد که میتواند در کوتاهترین زمان ممکن وزن اضافه را از دست بدهید.

لیمو یکی از بهترین مواد خوراکی برای کاهش وزن است. ایم میوه دارای خواص پاکسازی کننده و آنتی اکسیدانی است. زمانی که تصمیم به کاهش وزن دارید لیمو به شما کمک می کند که چربی بدنتان را بسوزانید و با احتباس مایعات در بدن مقابله می کند و باعث کاهش وسوسه خوردن می شود.

زنجبیل هم می تواند به یک رژیم غذایی کاهش وزن سریع کمک کند. زنجبیل سوخت و ساز بدن را بالا می برد که برای سوزاندن چربی ها ضروری است. اغلب مردم به دلیل متابولیسم آهسته ای که دارند دچار افزایش وزن می شوند. سرعت متابولیسم را می توانید با ورزش و عادت های خوب بهبود دهید. زنجبیل سطح قند خون را تنظیم می کند و باعث می شود بتوانیم اشتها را به طور طبیعی کنترل کنیم.

دانه چیا یک غذای عالی برای کمک به رژیم غذایی کاهش وزن سریع است. دانه چیا از یبوست پیشگیری می کند. نفخ شکم را کاهش میدهد. سرشار از پروتئین، فیبر و آنتی اکسیدان است که آن را تبدیل به یک غذای عالی می کند. برای بدست آوردن حداکثر مزایای دانه چیا باید چند ساعت قبل از مصرف آن را خیس کنید. طرز تهیه معجون کاهش وزن سریع

از شب قبل ۱ قاشق غذاخوری (۱۴ گرم) دانه چیا را در ۲ لیوان آب

بگذارید خیس بخورد سپس ۱ عدد لیموی ارگانیک را با پوست تکه تکه کرده و یک حلقه زنجبیل رنده شده (۲٫۵ گرم) را در مخلوط کن ریخته میکس کنید. و در طول روز مطابق این دستورالعمل میل نمایید.

صبحانه یک سوم نوشیدنی

قبل از ظهر یک سوم

بعد از ظهر یک سوم

تا ۱۵ روز می توانید این نوشیدنی را به صورت مرتب میل نمایید.

هر سه ماه یک بار می توانید از این معجون مصرف کنید.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: بهداشت نیوز