

أسرع طرق تنحيف البطن

تعد دهون البطن من أكثر المشاكل التي تزعج كافة الأشخاص على حد سواء. فهي تمنج الجسم شكل غير محبب كما أنها تسبب بالسمنة وتعرض الإنسان لخطر الاصابة بأمراض عديدة، من شأنها أن تؤثر على صحة القلب والأوعية الدموية.

ان كنت ترغب بالتخليص من الوزن الزائد وتنحيف البطن والحصول على معدة مشدودة ، عليك اتباع أسرع طرق تنحيف البطن :

الإكثار من تناول الكزبرة

يعمل مزيج الزيوت الفريد في الكزبرة مثل الأدوية على استرخاء الجهاز الهضمي والتحفيق من حدة فرط نشاط القناة الهضمية. بالإضافة إلى ذلك ، تعمل الكزبرة على مكافحة الإنتفاخ.



تناول عدة وجبات صغيرة

ينصح تقسيم الوجبات الغذائية اليومية على عدة وجبات صغيرة ، من أجل الحفاظ على معدل أيض سريع طوال اليوم. كما ينصح التركيز على تناول الأطعمة الغنية بالبروتين والالياف.

عليك تقسيم كافة الوجبات الى وجبات كل 4-3 ساعات . هذه الطريقة تمكنك من حرق السعرات الحرارية بطريقة أسرع وتجنبك الشعور بالخمول.

شرب الماء وشاي الأعشاب

القهوة والمشروبات الغازية هي أمور ممنوعة عند محاولة تقليله انتفاخ البطن وخسارة الوزن . السوائل، وتحديداً الماء، هي عنصر أساسي لعملية هضم طبيعية. احرص على استبدال هذه المشروبات بالكثير من المياه وشاي الأعشاب الطبيعية.

المشي

بدلاً من الخمول بعد تناول العشاء ، احرص على ممارسة رياضة المشي 15 دقيقة على الأقل بعد . انها وسيلة مميزة لتحريك الجسم وحرق السعرات الحرارية.



الانقطاع عن تناول الألبان

يمكن أن تكون منتجات الألبان مزعجة جداً للبطن ، لأن الكثير من الأشخاص ينتجون كمّاً أقل من اللازم من إنزيم الهضم ، وهذه الكمية تنخفض كلما تقدم الإنسان في السن.

كسر الفطور بالبروتين

ابدء يومك بتناول البروتين لمنع حدوث إرهاق منتصف الصباح أو الشعور بالكسل وفقدان الطاقة واللجوء لتناول السكر والكافيين والكريوهيدرات بعد الظهر. احرص على تناول 15 غرام بروتين على وجبة الفطور.

تناول الأناناس والشمام والبابايا

يحارب الشمام احتباس الماء في الجسم ، في حين أن الأناناس والبابايا تحتويان على إنزيمات تساعد على تكسير البروتينات وتعزيز عملية الهضم، وبالتالي تساعد على الحد من الإنفاس.

الإكثار من شرب الماء

يعمل الماء على إمداد الجسم بالرطوبة ويحفز عملية الهضم وحرق الدهون بالإضافة إلى ذلك ، يعمل على كبح الشهية

وذلك لأنه يعطي المعدة الشعور بالامتلاء ، والشبع، ويشار أيضاً إلى أنَّ الماء يقلل من نسبة الأملاح والسوائل المحتبسة في الجسم، والتي تشكل واحدةً من الأسباب المؤدية لانتفاخ البطن.



الحد من تناول الأطعمة الدسمة

ابتعد عن تناول الأطعمة الدسمة والتي تحتوي على الكثير من الزيوت المشبعة والدهون ، التي تترافق عند منطقة البطن. بالمقابل ، ينصح الإكثار من تناول الألياف ، الموجودة في الخضار والفواكه .

شرب الشاي الأخضر والزنجبيل

للقضاء على الدهون المتراكمة في الجسم وازالة السموم ، ينصح بشرب الشاي الأخضر والزنجبيل. يتم تحضير هذا الشاي من خلال منج كمية متساوية من الشاي الصيني الأخضر مع الزنجبيل الطازج أو المطحون و أوراق النعنع وقشر الرمان المجفف .

يغلى هذا الشاي في الماء لبضع دقائق ثم يصفى ويشرب بعد تناول

الطعام بفترة قصيرة.

تناول الشاي والقهوة بإعتدال

إذا كنت تجد صعوبة في بدء يومك وعملك بدون تناول كوب من الشاي أو القهوة ، فلا تقلق. فيمكنك تناول كوب الشاي أو القهوة يومياً بدلاً من تناول مشروبات الطاقة واحرص على عدم إضافة سعرات حرارية عند تناول مشروبات الكافيين.

