ادخلي الكرفس في نظامك الغذائي للتنحيف

هل فكرت يوماً اختبار هذه التجربة: شرب عصير الكرفس والكيوي قبل موعد العشاء؟ عليك أن تعلمي أنّ هذه العادة تساعد الجسم على الحصول على الكثير من المغذيات الضرورية له وتمنحك الشبع خلال وقت قصير. فمن خلال هذه الطريقة لن تتناولي الطعام قبل خلودك للنوم، مما يعني أنك سوف تخسرين كيلوغراماتك الزائدة.

والسرّ؟ الكرافس. الآن، اعلمي المزيد عن هذا الدواء السحري والذي سيساعدك على استعادة رشاقتك وخسارة حوالي 8 كيلوغرام من وزنك خلال أسبوعين فقط.

يعد الكرفس من الخضار التي تحفز عملية الهضم ويخلص الجسم من السموم ، بما انه يتألف من نسبة 95% من الماء. لذا، نقدم لك أبرز فوائد الكرفس:

- يساعد على الشعور بالشبع.
- يحارب الالتهابات ، بما انه يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا.
- يحسن عمل الكليتين.
- يعزز صحة ونضارة النظر والبشرة والشعر ، لأنه يحتوي على معادن مثل البوتاسيوم والصوديوم والفيتامينات B1، B2 وB6.
- يحافظ الكرفس على مستوى طبيعي للكوليسترول بالدم.
- يحسن الدورة الدموية.
- يمنع تكوّن الغازات بالأمعاء.

ماذا عن خسارة الوزن؟

ان كنت ترغبين بخسارة الوزن ، الكرفس هو الحل السحري . يساهم الكرفس في تخليص الجسم من الدهون نظراً لخصائصه المدرة للبول والمنظفة ، تناوله يساعد على الشعور بالشبع. اعلمي أنه يمكنك أن تخسري 8 كيلوغرامات خلال أسبوعين ، ان اتبعت حمية غذائية تحتوي على الكرفس. ليس عليك سوى اتباع هذا البرنامج:

في الصباح: عصير الكرفس، الكوسى والأناناس

عندما تستيقظين من النوم في الصباح، لا تسارعي لتناول طعام فطورك،

بل حضري هذا العصير:

1. قطعي نصف ثمرة كوسى وابشري شريحتين أناناس وعودين كرفس.
2. أضيفي ملعقتين صغيرتين من نخالة القمح واخفقي المكونات في الخلاط الكهربائي إلى أن تحصلي على عصير.
3. يمكنك أن تضيفي ملعقة صغيرة من العسل وكوب من الماء الى المزيج.

يفضل أن تتناولي هذا العصير قبل موعد الإفطار حتى تستفيدي من كل الفيتامينات والمعادن الموجودة فيه وحتى لا تشعري بالجوع قبل موعد الوجبة التالية.

عند الظهر: حساء الكرفس

إن أردت التخلص من الدهون المتراكمة في جسمك ، فعليك تحضري حساء الكرفس على النحو التالي:

1. قطعي 6 عود كرفس وحبة بصل لقطع صغيرة.
2. في مقلاة، ضعي ملعقة صغيرة زيت زيتون وأضيفي خليط الكرفس والبصل.
3. أضيفي ليتر من الماء وورقة غار للمزيج ثمّ القليل من الكزبرة.
4. حين يبلغ الخليط درجة الغليان، أضيفي ملعقة صغيرة من دقيق الذرة حتى يصبح كثيفاً مع التحريك بإستمرار.
5. إنزعي ورقة الغار وتبلي الحساء برشة من البهار وضعي المزيج بالخلاط الكهربائي لتحصلي على حسائك الصحي.

يمكنك أن تتناولي هذا الحساء ثلاث مرات في الأسبوع ، فهو يساعدك على ازالة السموم والدهون من الجسم كما انه يساعدك على الشعور بالشبع.

في المساء: عصير الكرفس والكيوي

تعرفي على أسهر طريقة لتحضير عصير الكرفس والكيوي:

1. قومي بتقشير حبتين من الكيوي وقطعيهما لقطع صغيرة.
2. قشري 3 عود من الكرفس وقطعيها لقطع صغيرة.
3. افرمي باقة من البقدونس.
4. اخفقي المكونات مع عصير حبتين ليمون في الخلاط الكهربائي

لكي تحصلي على عصير. يمكنك اضافة القليل من العسل.

يتميز هذا العصير بغنه غني بالفيتامينات ، ويمكنك تناوله قبل 15 دقيقة من حلول موعد العشاء ، فهو يساعد على الشعور بالشبع ويمد الجسم بالمعادن والألياف بالإضافة الى انه يحول دون احتباس المياه فيه.