

مشروبات طبيعية لخسارة الوزن

تعتبر العديد من الأعشاب والخضار والفاكهة طرق صحية ومضمونة للمساعدة في عملية خسارة الوزن والحصول على جسم رشيق ومنحوت. اذ توجد مشروبات طبيعية عديدة تساعد على حرق الدهون المتراكمة وتزيل الوزن الزائد في فترة قصيرة وتقدم لك نتيجة ملحوظة.

اليك أبرز المشروبات الطبيعية لخسارة الوزن الزائد:

عصير الكيوي والأناناس: ينصح بشرب كوب كبير من عصير الكيوي والأناناس الطازج، ومن دون أي اضافات، مرة في اليوم ولمدة أسبوعين.

شاي الزنجبيل والقرفة: لتحضير هذا الشاي يجب خلط ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور مع ربع ملعقة صغيرة من بوردة القرفة مع عصير الليمون وملعقة بودرة الكمون. تضاف جميع المكونات الى كوب ماء مغلي وتترك لمدة 10 دقائق. ينصح بشرب هذا الشاي يوميا قبل تناول الوجبات الرئيسية بنصف ساعة.

شاي الزنجبيل والكمون والنعناع والشاي الأخضر: يجب خلط ملعقة صغيرة من بوردة النعناع والكمون والشاي الأخضر والزنجبيل في كوب من الماء البارد، ثم يوضع الخليط على النار حتى يغلي ويترك لمدة عشر دقائق ليتخمر. ينصح بتناول هذا الشاي 3 مرات يوميا .

الشاي الأخضر: لتحضير الشاي الأخضر يجب غلي الماء ثم يصب على الشاي الأخضر ويترك في الماء لمدة 5 دقائق. يشرب الشاي الأخضر يوميا بعد وجبة الغداء.

مشروب التوت البري وجذور الهندباء: يجب خلط ملعقة عصير التوت البري مع شاي جذور الهندباء مع ملعقة صغيرة سكر وملعقتين كبيرتين عصير ليمون طازج في كوب ماء مقطر. يشرب هذا العصير مرة في اليوم.

الماء المثلج: ينصح بشرب الكثير من الماء المثلج في اليوم أي حوالي 10 أكواب، هذه العملية تساعد على حرق السعرات الحرارية والدهون المتراكمة في الجسم.

عصير خضار الكرفس والطماطم والملفوف والريحان والثوم: لتحضير هذا العصير يجب مزج عود كرفس مع حبة طماطم مع 3 ملاعق ملفوف مقطع مع ملعقة ريحان مع فص ثوم. تخلط هذه المكونات في الخلاط الكهربائي

وتضاف اليها كمية مناسبة من الماء. ينصح بشرب كوب من هذا المشروب
مرة في اليوم.