

وصفات طبيعية تخسيس للعروس

على الرغم من أن بعض النساء أصبحت تجدها سمة جمالية تميّز السيدة الشرقية ، كما ان النجمة العالمية كيم كارداشيان كان لها فضل كبير جعل المرأة التي تملك أردافاً سمينة تتصالح أكثر مع نفسها ، لكن ما يزال تنحيف الأرداف هاجسٌ عند الكثير من النساء ويعد الجسم الممشوق والنحيف ، هو ما تسعى للحصول عليه كل عروس.

هل اقترب موعد زفافك وترغبين بخسارة بعض الكيلوغرامات الزائدة من وزنك ؟ هل ترغبين بالظهور بجسم رشيق ومنحوت في اليوم الكبير ؟ أصبح الحل بين يديك!

لذلك ، نقدم لك أفضل وصفات طبيعية تخسيس للعروس :

قبل موعد للزفاف بفترة معينة تبحث العروس عن أفضل وصفات طبيعية لاستعادة جسمها الرشيق بالإضافة الى ممارسة الرياضة ، لتتألق في فستان زفافها وتلفت الانظار.

• وصفة الزنجبيل والقرفة

المكونات:

- 2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1 كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون

طريقة التحضير:

1. اذيلي القرفة في كوب الماء على النار واطركي المزيج حتى يغلي.
2. أضيفي الزنجبيل المطحون واطركي الماء يغلي مع الاستمرار بالتقليب.
3. ارفعي شاي الزنجبيل والقرفة عن النار واطركيه حتى يصبح فاتراً.
4. اشربي هذا الشاي قبل الوجبات بـ 30 دقيقة.



• وصفة الزبادي والشاي الاسود

المكونات:

- 2 كوب ماء
- 2 كوب زبادي
- 3 ملعقة صغيرة شاي أسود
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- 1 ملعقة صغيرة قرفة
- 1 ملعقة صغيرة عسل
- 1 ملعقة صغيرة كاري

طريقة التحضير:

1. اغلي الماء على نار هادئة ، ثم اضيفي الشاي الاسود والزنجبيل المطحون والقرفة والعسل والكاري.
2. اتركي المزيج على النار حتى يغلي.
3. أزيلي الشاي عن النار وأضيفي الزبادي.
4. اشربي هذا المزيج في المساء بدلاً من وجبة العشاء.



▪ وصفة القرنفل وجوزة الطيب

المكونات:

- 3 ملعقة سكر
- 2 كوب ماء
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قرنفل
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة جوزة طيب مطحونة

طريقة التحضير:

1. قومي بإذابة السكر في الماء.
2. أضيفي القرنفل وجوزة الطيب.
3. اغلي المزيج على النار ثم قومي بتخفيف النار واطركيه منقوع لمدة 5 دقائق.
4. صفي المزيج واشربه دافئاً .



▪ وصفة القرفة والكمون

المكونات:

- 1 كوب ماء
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- عصير ليمون

طريقة التحضير:

1. اغلي كوب الماء على النار ثم أضيفي القرفة والكمون.
2. اتركي الشاي يغلي ثم أضيفي الزنجبيل.
3. قومي بتصفية المزيج ثم أضيفي اليه القليل من عصير الليمون.
4. اشربي هذا الشاي في المساء.



نصائح إضافية لخسارة الوزن الزائد قبل الزفاف:

- الامتناع عن أنواع معينة من الأطعمة بشكل كلي: من المهم أن تعرفي أن تنحيف الجسم يقضي بالامتناع تماماً عن أنواع معينة من الأطعمة، مثل الوجبات السريعة ، الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون والملح، كما يجب التخلي عن تناول الحلويات الدسمة.
- ممارسة تمارين رياضية محددة: ينصح بممارسة رياضة المشي، التي تعد أساسية لتنحيف الأدراف، كما يمكنك أن تمارسي تمارين سهلة وسريعة تساعدك على حرق السعرات الحرارية والقضاء على الدهون وبالتالي خسارة الوزن الزائد قبل موعد الزفاف.
- تناول شاي الأعشاب الساخنة: من الأفضل تناول مشروبات الأعشاب الطبيعية الساخنة المغلية، والابتعاد عن استهلاك المشروبات المنحفة ، التي تسمعين عنها في الإعلانات . يمكنك اللجوء الى شرب كوب من النعناع والزنجبيل الطازج والشاي الأخضر وقشر الرمان المطحون ، مرّة في اليوم قبل النوم، فهو يساعد على تحقيق هدفك سريعاً .