

وصفات لتنحيف خصر العروس قبل الزفاف

يعتبر حُلْم كل عروس أن تطهر بجسم رشيق وممشوق بالفيستان الأبيض يوم الزفاف. لتحقيق هذا الحُلْم فيجب أن تتخلصي من الكيلوغرامات الزائدة قبل موعد العرس.

يمكن تحقيق ذلك من خلال استهلاك وصفات طبيعية تساعد على التخلص من الوزن الزائد ونحت الخصر قبل أشهر من موعد اليوم الكبير، تعرفي عليها:

• وصفة القرفة والزنجبيل

المكونات:

- 1 ▪ ملعقة قرفة
- 1 ▪ ملعقة زنجبيل
- 1 ▪ ملعقة مسحوق الكاري
- $\frac{1}{3}$ ▪ كوب مياه
- $\frac{3}{4}$ ▪ كوب حليب

طريقة التحضير:

1. أضيفي كافة المكونات الجافة في الماء المغلي.
2. أضيفي الحليب للخليط وامزجي المكونات جيداً ببعضها حتى تتجانس المكونات.
3. تناولي المشروب مباشرةً قبل الذهاب للنوم.

• خلطة خل التفاح

المكونات:

- 1 كوب ماء الدافئ
- 1 ملعقة صغيرة خل التفاح

طريقة التحضير:

1. أضيفي خل التفاح الى الماء الفاتر.

2. امزجي المكونات جيداً .
3. تناولي المشروب بعد الوجبات الرئيسية .

▪ وصفة القرفة والزنجبيل:

المكونات:

- $\frac{1}{2}$ ملعقة قرفة مطحونة
- 1 ملعقة زنجبيل مبشور
- عصير ليمونة
- 1 ملعقة كمون حب
- 1 كوب ماء

طريقة التحضير:

1. سخني كوب الماء على النار.
2. أضيفي القرفة والكمون مع التحريك ثم أضيفي القرفة.
3. اتركي الخليط على نار هادئة لمدة 5 دقائق حتى تتجانس كافة المكونات.
4. اتركي الخليط ليهدأ وضعيه بكوب وأضيفي عصير الليمون ثم تناولي الخليط.

▪ مشروب جوزة الطيب والقرفة

المكونات:

- 3 ملعقة كبيرة سكر
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قرنفل، مطحون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة جوزة الطيب، مطحونة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة قرفة، مطحونة
- 2 كوب مياه.

طريقة التحضير:

1. اذبي السكر في الماء ثم أضيفي القرفة وجوزة الطيب والقرنفل.
2. ضعي الخليط على النار حتى يبدأ بالغليان.
3. خففي النار واطركي الخليط لمدة 5 دقائق، ثم صفي المشروب.
4. تناولي هذه الوصفة قبل النوم.