

# أسرع طرق تنحيف البطن

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

ان كنت ترغب بالتخلص 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 والتخفيف من حدة فرط نشاط القناة الهضمية. بالإضافة الى 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 والألياف.

عليك تقسيم كافة الوجبات الى وجبات كل 3-4 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 تقليص انتفاخ البطن وخسارة الوزن . السوائل، وتحديدًا 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 والكربوهيدرات 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 انزيمات تساعد على تكسير البروتينات وتعزيز عملية الهضم، بالتالي تساعد على الحد من الإنتفاخ.

## الإكثار من شرب الماء

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

وذلك لأنه يعطي المعدة الشعور بالامتلاء، والشبع، ويشار أيضاً إلى أن 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 تتراكم 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 مزج 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 باعتدال

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

