

إقضي على السيلوليت بالقهوة

أول ما قد يبادر إلى ذهنك عندما نتحدث عن القهوة هو مضارها على الصحة لما تحتويه من كافيين. لكن ماذا إذا قلنا لك أن قشر القهوة يساعدك على خسارة الوزن والتخلص من انتفاخ البطن؟!

من خلال بعض الاختبارات التي أجريت، برهنت نتائجها عن فاعلية قشر القهوة الخضراء في التنحيف وإنقاص الوزن، شرط عدم الإفراط في تناولها لتجنب آثارها السلبية.

إنّ مادة الكافيين الموجودة في القهوة تساعد على الحدّ من الشهية المفرطة، كما أنّ تحميص حبوب القهوة الخضراء تعمل على إفراز مواد تساعد على إنقاص الوزن في فترة قصيرة. والمهم في ذلك أنّ قشور القهوة تجنبك نفخة البطن، وتخلصك من السيلوليت.

وللحصول على النتيجة التي ترغبين بها لتنحفي، إتبعي هذه الطرق والخلطات المكوّنة من القهوة الخضراء التي تساعدك على خسارة الوزن:

- تناولي حبوب القهوة غير المحمّصة يوميًا ، مع اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية والدهون، وواظبي على ممارسة الرياضة.
- امزجي كوب من حبوب البن المطحونة مع القليل من الماء الدافئ وزيت الزيتون. من ثم دلكي بالمزيج المناطق المصابة بالسيلوليت بحركات دائرية للأعلى، وأتركه لمدّة 10 دقائق من ثم اغسليه جيدًا بالماء. هذه الخلطة السهلة، تخلصك من السيلوليت.
- -أخلطي ملعقتين من قشر القهوة مع ملعقة كمون وملعقة شاي أخضر، مع رشّة مريمية وضعيهم في وعاء من الماء على النار. إشربي منه كوبًا يوميًا . هذه الخلطة تخلصك من البطن المنتفخ.
- قومي بخلط ملعقة صغيرة من قشر القهوة مع ملعقة من الهيل المطحون الناعم، وأضيفي إليهم ملعقة كبيرة من الزنجبيل الأخضر. ضعهم في وعاء من الماء على النار للغليان. إشربي منه كوبًا كل يوم.