

ادخلي الكرفس في نظامك الغذائي للتنحيف

هل فكرت يوماً اختبار هذه التجربة: شرب عصير الكرفس والكيوي قبل موعد العشاء؟ عليك أن تعلمي أنَّ هذه العادة تساعد الجسم على الحصول على الكثير من المغذيات الضرورية له وتمنك الشبع خلال وقت قصير. فمن خلال هذه الطريقة لن تتناولي الطعام قبل خلودك للنوم، مما يعني أنك سوف تخسرين كيلوغراماً متراكماً الزائد.

والسر؟ الكرافس. الآن، اعلمي المزيد عن هذا الدواء السحري والذي سيساعدك على استعادة رشاقتك وخسارة حوالي 8 كيلوغرام من وزنك خلال أسبوعين فقط.

يعد الكرفس من الخضار التي تحفز عملية الهضم ويخلص الجسم من السموم ، بما انه يتألف من نسبة 95% من الماء. لذا، نقدم لك أبرز فوائد الكرفس:

- يساعد على الشعور بالشبع.
- يحارب الالتهابات ، بما انه يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا .
- يحسن عمل الكليتين.
- يعزز صحة ونضارة النظر والبشرة والشعر ، لأنه يحتوي على معادن مثل البوتاسيوم والمصوديوم والفيتامينات B1 ، B2 و B6.
- يحافظ الكرفس على مستوى طبيعي للكوليسترول بالدم.
- يحسن الدورة الدموية.
- يمنع تكون الغازات بالأمعاء.



ماذا عن خسارة الوزن؟

ان كنت ترغبين بخسارة الوزن ، الكرفس هو الحل السحري . يساهم الكرفس في تخلص الجسم من الدهون نظراً لخصائصه المدرة للبول والمنظفة ، تناوله يساعد على الشعور بالشبع. اعلمي أنه يمكنك أن تخسري 8 كيلوغرامات خلال أسبوعين ، ان اتبعت حمية غذائية تحتوي على الكرفس. ليس عليك سوى اتباع هذا البرنامج:

في الصباح: عصير الكرفس، الكوسى والأناناس

عندما تستيقظين من النوم في الصباح، لا تسارعي لتناول طعام فطورك، بل حضري هذا العصير:

1. قطعي نصف ثمرة كوسى وابشري شريحتين أنا ناس وعودين كرفس.
2. أضيفي ملعقتين صغيرتين من نخالة القمح واحفقي المكونات في الخليط الكهربائي إلى أن تحصلين على عصير.
3. يمكنك أن تضيفي ملعقة صغيرة من العسل وكوب من الماء الى المزيج.

يفضل أن تتناولين هذا العصير قبل موعد الإفطار حتى تستفيدي من كل الفيتامينات والمعادن الموجودة فيه وحتى لا تشعري بالجوع قبل موعد الوجبة التالية.

عند الظهر: حساء الكرفس

إن أردت التخلص من الدهون المتراكمة في جسمك ، فعليك تحضري حساء الكرفس على النحو التالي:

1. قطعي 6 عود كرفس وحبة بصل لقطع صغيرة.
2. في مقلاة، ضعي ملعقة صغيرة زيت زيتون وأضيفي خليط الكرفس والبصل.
3. أضيفي ليتر من الماء وورقة غار للمزيج ثم القليل من الكزبرة.
4. حين يبلغ الخليط درجة الغليان، أضيفي ملعقة صغيرة من دقيقة الذرة حتى يصبح كثيفاً مع التحرير بإستمرار.
5. إنزععي ورقة الغار وتبللي الحساء برشة من البهار وضعي المزيج بالخلاط الكهربائي لتحصلين على حسانك الصحي.

يمكنك أن تتناولين هذا الحساء ثلاث مرات في الأسبوع ، فهو يساعدك على إزالة السموم والدهون من الجسم كما انه يساعدك على الشعور

بالشعب.



في المساء: عصير الكرفس والكيوي

تعرفى على أسلوب طريقة لتحضير عصير الكرفس والكيوي:

1. قومي بتقطيع حبتين من الكيوي وقطعهما لقطع صغيرة.
2. قشري 3 عود من الكرفس وقطعها لقطع صغيرة.
3. افرمي باقة من البقدونس.
4. اخضقي المكونات مع عصير حبتين ليمون في الخلط الكهربائي لكي تحصلى على عصير. يمكنك اضافة القليل من العسل.

يتميز هذا العصير بغضنه غني بالفيتامينات ، ويمكنك تناوله قبل 15 دقيقة من حلول موعد العشاء ، فهو يساعد على الشعور بالشعب ويمد الجسم بالمعادن والألياف بالإضافة إلى أنه يحول دون احتباس الماء فيه .