تناول الزبادي قبل النوم مثالي لصحة الانسان

ان تناول الزبادي مع عصير الليمون يومياً قبل النوم هو سر صحة الانسان.

يعمل الزبادي مع الليمون على محاربة العديد من الأمراض وهو ضروري لصحة الانسان عامةً، بما أن الزبادي يحتوي على بكتيريا وأنزيمات تساعد في تسريع عملية هضم وامتصاص السكريات في الجسم، كما أن نقص هذه الانزيمات يؤدي الى اضطرابات في الأمعاء والى سوء هضم، كما يعمل الزبادي على تنشيط الدهون المفيدة في جسم الانسان التي تعمل على تنشيط نسبة الحرق في الجسم والتخلص من الدهون السيئة والضارة.

أما الليمون له أهمية كبيرة وفوائد عديدة على صحة الإنسان ويجب استهلاكه بشكل يومي. فالليمون هو مصدر رئيسي للفيتامين C ولديه قدرة على تنشيط حرق الدهون وعملية الأيض وتقوية جهاز المناعة والقضاء على العديد من الأمراض مثل نزلات البرد وغيرها.

فوائد الزبادي والليمون قبل النوم

- يعتبر الزبادي مع الليمون وصفة سحرية لمن يتناولها يومياً قبل النوم، فهي تعمل على ازالة الدهون المتراكمة عند منطقة البطن وتسرع عملية حرق السعرات الحرارية والدهون.
- تناول هذه الوصفة قبل النوم يساعد على تقليص مقاس منطقة البطن واضفاء الراحة الى النوم والنشاط في الصباح.
- الكالسيوم الموجود في الزبادي يعمل على المحافظة على صحة العظام.
- يساعد الزبادي والليمون على القضاء على الدهون السيئة في الجسم، وانقاص الوزن وتقليل نسبة اجمالي الدهون في الجسم.
- يعمل الزبادي مع الليمون على تحفيز نسبة حرق الدهون في الجسم وعدم تكدس الدهون، كما يعمل على الحد من الإصابة بمرض سرطان القولون، ينشط جهاز المناعة في الجسم، يقلل مستوى الكوليسترول السيئ في الدم، يقاوم الالتهابات، ويحد من الاصابة بالسكري وأمراض القلب.
- يعمل الزبادي والليمون على المحافظة على جمال البشرة

واضافة الاشراق والنضارة والحياة الى البشرة وازالة الشوائب.

- يعمل على تغذية الجسم ويخفض ضغط الدم بما ان الزبادي يحتوي على البروتين وعلى العديد من الفيتامينات الضرورية لجسم وصحة الانسان.