

خلطات لتنحيف الأرداف

تجلسين لمدّة طويلة خلال اليوم؟ تنامين مباشرة بعد تناول وجبتي الغداء والعشاء؟ تكثرين من تناول المأكولات الدهنية من دون القيام بأي حركة؟ لا تتذمري إذا من تراكم الدهون في أردافك وافخاذك. فكل هذه الأمور التي تقومين بها خلال يومك، من شأنها أن تؤثر على شكل جسمك وتزيد من وزنك.

لتسهيل الأمر لديك، ولإعادة نحت جسمك من جديد ولإذابة الدهون المتراكمة في الجزء السفلي من جسمك، نقدم إليك مجموعة من الخلطات الطبيعية التي ستخلصك من هذه المشكلة.

خلطة الملح:

- أحضري الملح الخشن، من ثمّ قومي بعمل حوض من الماء وإجلسي فيه وأفركي منطقة الأفخاذ والأرداف جيداً بالملح الخشن لمدّة 20 دقيقة.

خلطة الليمون:

- أعصري 1 كيلو من الليمون الطازج، واحتفظي بقشره. من ثم قومي بغلي قشر الليمون في لترين من الماء لمدّة 20 دقيقة.
- احتفظي بالماء المغلي وتخلصي من القشر المسلوق. عند الإنتهاء أخلطي الماء مع عصير الليمون، وضعيهم في زجاجة.
- إشربي كوباً من الخليط قبل كل وجبة طعام بـ 15 دقيقة. ثابري في هذه الخلطة، وستلاحظين النتيجة بعد مرور الأسبوع الثاني.

خلطة القهوة:

- أخلطي 4 ملاعق كبيرة من القهوة العربية المطحونة في ماء دافئة. لا تجعلها سائلة، بل حافظي عليها كالعجينة.
- وقبل الإنتهاء من الإستحمام أفركي منطقة الأفخاذ والأرداف بالخلطة بحركات دائرية معاكسة لمدّة 20 دقيقة، ثم إغسلي المنطقة بالماء الفاتر وستلاحظين النعومة الرائعة التي حصلتِ عليها.
- إذا كنت تريدين الحصول على نتيجة سريعة جداً، طبّقي هذه الخلطة لتنحيف الأرداف والأفخاذ يومياً.

خلطة زيت الزيتون والزنجبيل:

- ضعي زيت الزيتون في قدر على النار حتى الغليان ثم أضيفي اليه الزنجبيل المبشور.
- أتركي المزيج ليبرد وضعيه في علبةٍ الى حين الاستخدام.
- عند الاستخدام ضعي المزيج في المكان المراد تنحيفه وحركيه بحركةٍ دائرية.

وينصح على الاغلب القيام باي تمرين يتم فيه بذل جهد لكي يسري المفعول بشكلٍ اقوى واسرع، حيث يساعد التمرين على سرعة إمتصاص الخلطة.