

# طرق تنحيف البطن خلال 24 ساعة

يحلم عدد كبير من الأشخاص بالحصول على بطن مشدود ومسطح، بعيداً عن الإنتفاخ والدهون الزائدة. فهل يئست من الطرق التقليدية الصعبة لتنحيف البطن ؟ لذلك نقدم لك طريق تنحيف البطن خلال 24 ساعة :

## تناول شاي محفز للأيض

يدل الجهاز الهضمي المتباطئ على معدل أيض أبطأ. يمكنك تنشيط عملية الأيض عن طريق بدء صباحك بتناول كوب من شاي بالزنجبيل، الذي يحسن الهضم ويخلص الجسم من الطعام ويخفض الرغبة بتناول الملح أو السكر بكثرة. كل ما عليك القيام به هو غلي  $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور مع كوب من الماء، ووضعه بكوب مع كيس الشاي المفضل لديك.

اقرأ معنا أيضاً وصفات تخسيس البطن على الرابط:

<https://bit.ly/2JXJdNM>

## تناول موزة

يعتبر الموز عنصر غني بالبوتاسيوم والمواد الغذائية الأخرى، التي تساعد على تنظيم توازن السوائل في الجسم لشد البطن المنتفخ.



## تجنب أنواع من الخضراوات

على الرغم من أن الخضار هي غنية بالمواد الغذائية المعززة للصحة، لكنها تحتوي على عناصر تسبب انتفاخ البطن ومنها: البصل، الفطر، الخرشوف، البروكلي، القرنبيط، السبانخ، اللفت.



## الامتناع عن مضغ العلكة

تتسبب العلكة بابتلاع الهواء أثناء المضغ بالتالي تؤدي الى انتفاخ البطن، كما ان العديد منها يحتوي على الكحول والسكر والمحليات الاصطناعية التي تسبب الانتفاخ.



## تناول الشوكولاتة الداكنة

يجب أن تحتوي الشوكولاتة الداكنة على نسبة كاكاو 70 في المئة أو أكثر ، لتتحول الميكروبات المحبة للشوكولاتة أثناء عملية الهضم لمضادة للالتهابات. عندما يصل الكاكاو للأنزيمات الهاضمة في المعدة ، سوف تتحول لمركبات مضادة للالتهابات ، التي تقلل انتفاخ البطن.



## تناول الطعام ببطء

ينصح تناول الطعام ببطء لتجنب ابتلاع الهواء الزائد ، الأمر الذي يؤدي بتشكيل غازات وانتفاخ. امضغ الطعام ببطء وفمك مغلق. قاوم الرغبة بابتلاع الوجبة عبر تناول وجبة خفيفة.



## شرب الماء بالليمون

الجأ الى شرب الماء بالليمون بدلاً من المشروبات العادية من عصائر ومشروبات غازية . يساعد الماء على تنقية الجسم وتنظيفه كما يعمل الليمون كمدر للبول ، فإضافته الى الماء يسرع العملية.



## شرب الماء

ينصح شرب المياه والإبتعاد عن استهلاك الكافيين والصودا والمشروبات الغازية . يعتبر الماء عنصر أساسي لعملية الهضم ، أما المشروبات الأخرى فهي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو من الكافيين أو من السعرات الحرارية.



## انتقاء الألياف

يجب اختيار تناول الألياف والغبتعاد عن الدقيق الأبيض والأطعمة المصنوعة منه مثل الخبز والمعكرونة والأرز، والتي تعد أطعمة منخفضة نسبياً في الألياف. ينصح التغيير من الخبز الأبيض للقمح الكامل...



## الإبتعاد عن الأطعمة الدهنية

تحتوي الأطعمة الدهنية على نسبة مرتفعة من الدهون غير الصحية ،

كالأحماض الدهنية المشبعة وغير المشبعة، والتي تسبب بإضطراب في الجهاز الهضمي وبلاستجابة الالتهابية في الجسم. بينما الدهون الصحية، مثل الأزميغا 3، الموجودة في الأسماك والمسكرات، هي جيدة للجسم.



## ممارسة الرياضة

يجب اضافة الحركة الى روتين الحياة وينصح بممارسة رياضة المشي أو السباحة أو أي تمارين رياضية، على الأقل 3 مرات في الأسبوع، ولمدة 30 دقيقة الى ساعة.



## شرب شاي الزنجبيل

يعتبر شاي الزنجبيل مثالي للالتهاب وتهيج المعدة، الذي يحصل بسبب منتجات الألبان و الأطعمة الغنية بالتوابل والمواد الكيميائية المضافة، التي تسبب بإنتفاخ البطن. فيستخدم الزنجبيل عادةً لتخفيف آلام المعدة ويعالج الإلتهابات ويحجب عدة إنزيمات في الجسم والتي تسبب الانتفاخ.



## تناول عشاء مبكر

يمكن اللجوء الى تناول العشاء الخفيف والصحي خلال وقت مبكر والحرص على ترك وقت جيد بين تناول العشاء والنوم. كلما طالت الفترة بين العشاء والإفطار في اليوم التالي كلما قلت السعرات الحرارية المستهلكة وزاد وقت شفاء الجسم لنفسه.

