

طرق تنحيف البطن خلال 24 ساعة

يحلم عدد كبير من الأشخاص بالحصول على بطن مشدود ومسطح، بعيداً عن الإنفاس 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 أيضًا 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 الخضروات

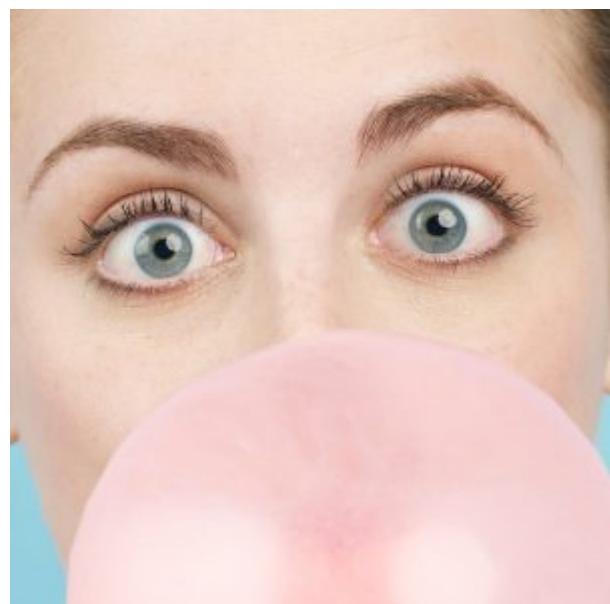
على الرغم من أن الخضار هي غنية بالمواد الغذائية المعززة للصحة، لكنها تحتوي على عناصر تسبب انتفاخ البطن ومنها: البصل ، الفطر،

الخرشوف، البروكلي، القرنبيط، السبانخ، اللفت.



الامتناع عن مضغ العلكة

تتسبب العلكة بابتلاع الهواء أثناء المضغ وبالتالي تؤدي إلى 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 ، لتحول الميكروبات المحبة للشوكولاتة أثناء عملية الهضم لمضادة للالتهابات. عندما يصل الكاكاو للأنزيمات الهاضمة في المعدة، سوف تحول لمركيبات 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 ، فإذا صحته الى الماء يسرع العملية.



شرب الماء

ينصح شرب الماء والإبعاد عن استهلاك الكافيين والمودا والمشروبات الغازية . يعتبر الماء عنصر أساسى لعملية الهضم ، أما المشروبات الأخرى فهي تحتوى على نسبة عالية من السكر أو من الكافيين أو من السعرات الحرارية.



انتقاء الألياف

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



الابتعاد عن الأطعمة الدهنية

تحتوي الأطعمة الدهنية على نسبة مرتفعة من الدهون غير الصحية ، كالأحماض الدهنية المشبعة وغير المشبعة، والتي تسبب بإضطراب في الجهاز الهضمي وبالاستجابة الالتهابية في الجسم. بينما الدهون الصحية، مثل الأوميغا 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 مثالياً لالتهاّب وتهيج المعدة، الذي يحصل بسبب منتجات الألبان والأطعمة الغنية بالتوابل والمواد الكيميائية المضافة، التي تسبّب بانتفاخ البطن. فيستخدم الزنجبيل عادةً لتخفييف آلام المعدة ويعالج الإلتهاّبات ويحجب عدة إنزيمات في الجسم والتي تسبّب الانتفاخ.



تناول عشاء مبكر

يمكن اللجوء إلى 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.

