طرق طبيعية لحرق الدهون في شهر رمضان

يعرف شهر رمضان بكثر العزايم والدعوات على الإفطار وحتى تناول الطعام في الخارج برفقة الأهل أو الأصدقاء. ويمكن أن يعاني بعض الأشخاص من زيادة في الوزن خلال هذا الشهر.

يمكن اللجوء الى استهلاك خلطات طبيعية من الأعشاب لتحفيز حرق الدهون وخسارة الوزن، تعرفوا عليها:

بذر الكتان

يعتبر بذر الكتان عشبة نافعة في حرق الدهون وخسارة الوزن، لأنه يحتوي على كميّة عالية من الألياف والقليل من الكربوهيدرات.

كل ما عليك فعله هو نقع قبضة من بذور الكتان بليتر مياه مغلية وتركه لبعض الوقت جانبًا ثم يصفّى المشروب ويُشرب كوب منه قبل كلّ وجبة غذائية.

الكركم

يعمل الكركم على زيادة درجة حرارة الجسم ويرفع مُعدّل الأيض.

لإستخدامه عليك طحن نصف بوصة جذور الكركم أو استخدام مسحوق الكركم واضافة كوب من الماء المغلي اله وتغطيته لبضع دقائق ثم اضافة عصير نصف حبّة ليمون. يُشرب كوب من الكركم خلال النهار.

البابونج

يعتبر البابونج نبات فعّال في إحراق الدهون.

لإستخدامه عليك نقع أزهار البابونج في الماء المغلي، وترك هذا النقيع حتّى يبرد. ثمّ يُشرب كوب منه على معدة فارغة وكوب قبل وجبة العشاء بمدة ساعة.

الشمر

بالإضافة الى فائدة الشمر بحرق الدهون فهو يعمل على شد الجسم ويحسن عملية الأيض ويكبح الشهية.

كل ما عليك فعله هو تحضير شاي بذور الشمر الطازجة وشرب كوب منه بعد كل وجبة رئيسية.

بذور الكمون

تسرع بذور الكمون عمليّة حرق الدهون بثلاثة أضعاف، في الحمية الغذائية كما انه يمد الجسم بالطاقة ويحسن عمليّة الهضم.

يمكن اضافة الكمون الى الطعام أو شرب مشروب الكمون، لتحضيره عليك نقع ملعقتين صغيرتين من بذور الكمون لليلة كاملة. في اليوم التالي عليك تسخين كوب ماء حتى الغليان ثم تضاف البذور اليها وتغلي لحوالي 5 دقائق. يشرب كوب من هذا المشروب قبل النوم.