

# مشروب الجريب الفروت للتخلص من السيلوليت قبل الزفاف

تعاني نسبة 80-90% من النساء من مشكلة السيلوليت، ويمكن أن يظهر في المؤخرة والفخذين وحتى الذراعين.

يظهر السيلوليت بسبب ترسب الدهون في النسيج تحت الجلد، كما يوجد عوامل أخرى وراء هذا الظهور، مثل النظام الغذائي السيئ، عدم ممارسة الرياضة، نقص المياه والعوامل الجينية.

وتعد هذه المشكلة الجمالية مزعجة كثيرًا بالنسبة للفتاة قبل الزواج، فهي تبحث عن جسم أملس وخالي من التعرج والعيوب، لذلك تبحث العروس المستقبلية بين الطرق المتاحة للتخلص من هذا المظهر قبل موعد الزفاف. لحسن الحظ، يوجد عدة طرق للتخلص من مشكلة السيلوليت، ومن أهمها وأكثرها قوة هو عصير الجريب فروت.

## مكونات عصير الجريب فروت:

- 1 حبة جريب فروت
- 2 حبة برتقال
- 1/2 حبة ليمون
- 1 قطعة زنجبيل طازج

## طريقة التحضير والإستخدام:

- يُقشر الجريب فروت والبرتقال والزنجبيل، ويعصر الليمون ويضاف الى المكونات السابقة داخل الخلاط الكهربائي لتجهيز مشروب غني بالألياف.
- اشربي هذا المشروب كل يوم في الصباح على معدة فارغة، قبل موعد الزفاف بفترة شهرين على الأقل،

يساعد هذا المشروب على تفتيت دهون البطن، لكي تبدو العروس برشاقة مثالية في ليلة العمر.

يحتوي الجريب فروت على إنزيمات تعمل على حرق الدهون، تقلل من السيلوليت وتساعد على انقاص الوزن. بالإضافة الى ذلك، يكبح الجريب فروت الشهية لأنه يحتوي على الفيتامينات والألياف والمعادن، التي تساعد على الهضم وتحسين مظهر الجلد والأظافر والشعر.

من جهة ثانية، يساعد البرتقال على حرق الدهون وتخفيف السيلوليت من خلال مد الجسم بالفيتامين سي، المعادن والفيتامينات.

أما الليمون هو مثل الجريب فروت والبرتقال ويساعد على خسارة الوزن.

أخيراً، يتمتع الزنجبيل بخصائص مضادة للالتهابات، التي تعمل على الحد من السيلوليت كما انه لديه فوائد صحية أخرى.