مشروب عصير الليمون وبذور الشيا لخسارة الوزن خلال شهر

جديد في الرجيم، بذور الشيا وعصير الليمون، مزيج فعّال في عمليّة خسارة الوزن الزائد وحرق الدهون. والسبب في ذلك يرجع لأن بذور الشيا تحدّ الشهية بينما ينظف الليمون الجسم من السموم ويساعد بخسارة الوزن.

خصائص بذور الشيا

لبذور الشيا خاصيّة تتمثّل بتسريع عمليّة التمثيل الغذائي، تحرق الدهون المتراكمة حول البطن والخصر. كما تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم، الذي يعُزّز هضم الدهون خلال اليوم، بالإضافة الى ذلك تعد بذور الشيا غنيّة بأحماض الأوميغا 3، التي تساعد على القضاء على السيلوليت وتأخير الشيخوخة المبكرة.

خصائص عصير الليمون

يتمتع الليمون بالعديد من الفوائد الصحيّة، فهو ينقي الجسم من السموم ويعزز جهاز المناعة ويعزز عملية الأيض ويحسّن الهضم، لأنه غنّي بالمعادن والفيتامينات والألياف.

كيفية تحضير مشروب بذور الشيا وعصير الليمون لخسارة الوزن

المقادير:

- ½ حبّة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة بذور الشيا
- 1 كوب ماء

طريقة التحضير:

1. تُنقع بذور الشيا في الماء وتُترك لمدة ساعتين.
2. يُسكب عصير الليمون.
3. يُخفق المزيج جيّدًا.
4. يُشرب هذا المشروب عند الصباح، قبل كل وجبة.

نصائح لدى استهلاك هذا المشروب المنحّف:

- يجد انتظام شرب هذا المشروب لمدة شهر على الأقل لضمان خسارة الوزن.
- لا يجب تخطي استهلاك أكثر من 25 غ من بذور الشيا يوميًا.
- ينصح بعدم استهلاك بذور الشيا لمن يعاني من سرطان البروستات.

- يفضل عدم تناول عصير الليومن لمن يعاني من مشاكل في المرارة، الكلى، قرحة المعدة وحساسية على الحمضيات.
- يمكن استهلاك بذور الشيا مع الزبادي، الحليب النباتي، السلطة، الفواكه، الحساء والخضراوات. كما يمكن شرائها مطحونة لإستخدامها بإعداد الحلويات.
- يُنصح شرب 2 ليتر من الماء يوميًّا.
- الحرص على شراء بذور الشيا بالنوعيّة الممتازة.