

وصفات تخسيس البطن

يعاني عدد كبير من الأشخاص من مشكلة الوزن الزائد والدهون المتراكمة ، خاصةً عند منطقة البطن. تعتبر دهون البطن مشكلة شائعة حول العالم ، حيث يمكن التخلص منها من خلال اتباع نظام غذائي صحي وسليم وممارسة الرياضة بانتظام ، مثل المشي والسباحة وركوب الدراجة الهوائية وتمارين القلب "الكارديو" والتي تعزز حرق الدهون وتحفز عملية الأيض.

بالإضافة الى ذلك ، يمكن تسريع عملية خسارة الوزن عبر استهلاك وصفات تخسيس البطن ، التي يمكن تحضيرها بكل سهولة في المنزل وبواسطة عدد قليل من المكونات المتوفرة في المطبخ. لذلك نقدم لك أبرز 7 وصفات طبيعية منزلية تساعدك على تعزيز عملية الأيض في الجسم وبالتالي تخفيف الدهون في منطقة البطن وحول الخصر :

تابع معنا أيضًا اليك كيف يساهم زيت الزيتون في خسارة الوزن!
<https://bit.ly/2yqBaDY>

• وصفة عصير الليمون

المكونات:

- 1 ليمونة
- 1 كوب ماء دافئ

طريقة التحضير :

1. اعصر الليمون ويضلف العصير الى كوب الماء الدافئ.
2. اشرب هذه الوصفة على معدة فارغة كل يوم في الصباح .



• وصفة خل التفاح

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة خل التفاح
- 1 كوب ماء دافئ

طريقة التحضير :

1. أضف خل التفاح إلى الماء الدافئ .
2. اشرب هذا الماء قبل الوجبات الرئيسية ، ثلاث مرات في اليوم .

إقرأ أيضًا طرق بسيطة لتنحيف بطنك! <https://bit.ly/2I1bali>



▪ شاي النعناع

المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة أوراق نعناع طازجة أو مجففة
- 1 كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة عسل ، اختياري

طريقة التحضير :

1. قم بغلي الماء .
2. أضف أوراق النعناع إلى الماء المغلي.
3. اترك الأوراق منقوعة في الماء لمدة 5 دقائق .
4. صفي المزيج وأضف العسل اليه.
5. اشرب هذا الشاي في المساء قبل النوم بفترة قصيرة.



▪ الشاي الأخضر

المكونات:

- 1 ملعقة صغيرة ورق شاي أخضر
- 1 كوب ماء ساخن
- 1 ملعقة صغيرة عسل ، اختياري

طريقة التحضير :

1. توضع أوراق الشاي الأخضر في كوب.
2. يصب الماء المغلي في الكوب .
3. يترك الشاي الأخضر منقوع في الماء لمدة 5 دقائق.
4. يصفى الشاي الأخضر ويشرب بعد تناول الوجبات الرئيسية بحوالي ساعة .
5. يمكنك إضافة العسل للتحلية.

6. يمكنك شرب الشاي الأخضر مرتين أو ثلاث مرات في اليوم.



• وصفة نبات الصبار الألوفيرا

المكونات:

- عصير الألوفيرا
- 3 ملعقة صغيرة كركم
- 3 ملعقة صغيرة بذور الكمون
- 3 ملعقة صغيرة مسحوق الأملاح
- $\frac{1}{2}$ كوب من الماء الفاتر
- عسل ، اختياري

طريقة التحضير :

1. امزج عصير الألوفيرا مع الأعشاب الأخرى في الماء الفاتر.
2. أضف القليل من العسل لتحلية الشاي ، حسب الرغبة.
3. اخلط المكونات جيداً .
4. اشرب الوصفة في الصباح على معدة فارغة ، وقبل تناول أي وجبة لمدة ساعة تقريباً .



• شاي بذور الكمون والكزبرة والشمر

المكونات:

- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة بذور الكمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة بذور كزبرة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة بذور الشمر
- 5 كوب ماء

طريقة التحضير :

1. قم بغلي الماء وأضف اليه بذور الكمون والكزبرة والشمر واستمر بغلي المزيج لمدة 5 دقائق.
2. صفي الشاي واسكبه في قارورة الترمس .
3. اشرب كميات صغيرة منه خلال اليوم وعليه أن يكون ساخن أو دافئ.



• وصفة عشبه الأملج

المكونات:

- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة أملج
- 1 ملعقة صغيرة قشر سيلليوم بدون نكهة
- 1 ملعقة صغيرة بذور الكتان
- 1 كوب ماء دافئ

طريقة التحضير :

1. قبل الخلود الى النوم بنصف ساعة ، أضف مسحوق الأملج الى الماء الدافئ وأضف إليه ألياف السيلليوم وبذور الكتان.
2. اشرب هذه الوصفة.

