

4 أسباب صحيّة تدفعك لشرب المياه صباحاً!

استبدلي القهوة او المشروبات التي تحتوي على الكافيين، بالمياه الدافئة والحامض صباحاً. أتريد أن تعرف السبب؟ اليك 4 أسباب!

- تساعد على تنظيف جسمك من السموم. اذ ان الحامض يحتوي على الأسيد، وهو من الأغذية القلوية التي ستساعد على توازن درجة الحموضة في جسمك. تساهم هذه الخلطة أيضا في تنظيف كبدك.
- تحفز جهازك الهضمي، مما يحسن قدرة جسمك على امتصاص كمية أكبر من العناصر الغذائية خلال اليوم، مما يجعلك تهضم الطعام بشكلٍ أفضل وغير مزعج.
- يساعدك على خسارة الوزن، لأن عصير الليمون يحتوي على مادة البكتين، التي هي نوع من الألياف القابلة للذوبان التي أثبتت قدراتها بالمساهمة في فقدان الوزن.
- تخفف آلام المعدة خاصة إذا كنت قد تناولت الكثير من الطعام، او لازمتك حرقه غير مرغوب فيها. تنظف المياه الدافئة جهازك، وتخفف مركبات الفلافونويد في الحامض، نسبة الحموضة في معدتك، فتزال كل الآلام.

ما رأيك بهذه الوصفة السهلة؟ هل جرّبتها من قبل؟