5 مشروبات صباحية لخفض الدهون في البطن

فيما يلي بعض المشروبات التي تزيد من التمثيل الغذائي والتي يمكنك تضمينها في نظامك الغذائي كل صباح. ومن المعروف أن هذه المشروبات للمساعدة في فقدان الدهون. إذا كنت تبقي جانباً جانباً من الجينز المفضل لديك ، معتقداً أنه في يوم من الأيام سوف تندمج فيه ، فقد حان الوقت لسحبه. إن تأجيل أهداف إنقاص وزنك لن يساعدك. يجب أن تتحمل الرسوم في يوم ما ويمكنك دائمًا البدء بخطوات صغيرة. يحتاج جسمك إلى وقت للتكيف مع نظام غذائي جديد ، ويجب أن تسمح لجسمك في ذلك الوقت. الأيض البطيء يمكن أن يعرقل جهود فقدان الوزن.

فيما يلي بعض المشروبات التي تزيد من التمثيل الغذائي والتي يمكنك تضمينها في نظامك الغذائي كل صباح. ومن المعروف أن هذه المشروبات للمساعدة في فقدان الدهون. اطلب منهم في الصباح الباكر ، لأن هذا هو الوقت الذي يكون فيه الأيض في ذروته.

1. **ماء الشمر**

بذور الشمر هي علاج تقليدي لمكافحة عسر الهضم والانتفاخ. الشمر يحتوي على بعض الخصائص المدرة للبول التي تساعد على إزالة السموم لك. وقد تم ربط السموم عن كثب مع فقدان الوزن. بذور الشمر هي أيضا مثمرة في زيادة التمثيل الغذائي الخاص بك. امزجي ملعقة صغيرة من بذور الشمر في الماء واتركيه طوال الليل. سلالة وشرب الماء في اليوم التالي.

2. **مياه جيرا او بذور الكمون**

لقد استخدمتها في الكاري ، والآن استخدميها في إذابة بعض الدهون في البطن. جيرا الماء هو مشروب منخفض السعرات الحرارية التي تساعد على تعزيز الهضم والتمثيل الغذائي. كما أنه مفيد في كبح الجوع وتسريع عملية حرق الدهون. أضف ملعقة صغيرة من الجيرة في كوب من الماء واتركه بين عشية وضحاها. توتر الشراب وتستهلك أول شيء في الصباح.

3. **مشروبات خل التفاح**

يحتوي خل التفاح على حمض الأسيتيك ، وهو مركب قد يحفز فقدان الوزن عن طريق خفض مستويات الأنسولين ، وتحسين التمثيل الغذائي ، وقمع الشهية وحرق الدهون. أظهرت الدراسات على الحيوانات أن حامض الخليك يمكن أن يمنع زيادة الوزن ويقلل من تراكم الدهون في البطن والكبد. على الرغم من محدودية البحث ، هناك بعض الأدلة على أن الخل فعال في تعزيز فقدان الوزن لدى البشر.

أظهرت دراسة أجريت على 144 من البالغين الذين يعانون من السمنة المفرطة أن شرب مشروب يومي يحتوي على ملعقتين كبيرتين (30 مل) من الخل يوميًا أدى إلى انخفاض كبير في وزن الجسم ومحيط الخصر والدهون البطنية مقارنةً بالمجموعة الثانية.يؤدي خل التفاح إلى إبطاء إفراغ المعدة ، مما يساعدك على إبقاء جسمك ممتلئًا لفترة أطول وقد يقلل من الإفراط في تناول الطعام. ومع ذلك ، تجدر الإشارة إلى أن شرب المشروبات الحمضية مثل خل التفاح يمكن أن يؤدي إلى تآكل الأسنان ، وهذا هو السبب في أنه يجب أن يتم استهلاكها بشكل ضئيل ودائما يتبعها الشطف بالماء.

4. **ماء الليمون**

هل تعلم أن بدء يومك مع كوب من ماء الليمون يمكن أن يفعل المعجزات لخفض الدهون في البطن. يمتلئ الليمون بمضادات الأكسدة وألياف البكتين التي قد تساعد في إذابة الدهون في البطن. خذ كوبًا من الماء وأضف قليلاً من عصير الليمون وملعقة صغيرة من العسل. اشربه أولاً في الصباح للحصول على أفضل النتائج.

5. **الشاي الأخضر**

أصبح الشاي الأخضر غاضبًا جدًا في عالم الصحة والتغذية. المشروب مليء بمضادات الأكسدة وخاصة الكاتيكين المعروف أنه يعزز عملية الأيض بشكل طبيعي. تناوله بدون سكر ، قد ترغب في إضافة قليل من الليمون لتجميله. إليك الطريقة المثالية لتحضير المشروبات.

جرب أحد هذه المشروبات ، وشاهد التأثير بنفسك. يجب أن يكون مفهوما أن مجرد شرب هذه المشروبات لن يقلل من كل هذا الانتفاخ ،

بل يجب أن يكمله نظام غذائي متوازن ونظام مخصص. مزيج من الاثنين يمكن أن يساعدك إلى حد كبير في تحقيق أهدافك الخاصة بفقدان الوزن