

لاغری شکم و کاهش وزن با سماق

21 بهمن 1403

مقادیر بالای ویتامین C موجود در سماق و دمنوش سماق خاصیت چربی سوزی دارد و برای لاغری شکم و کاهش وزن مفید می باشد.

طرز تهیه دمنوش سماق

برای لاغری و کاهش وزن با سماق یک الی دو قاشق پودر سماق پودر را در آب جوش بریزید و بگذارید 10 دقیقه بماند تا دم بکشد سپس آن را بنوشید.
برای لاغری شکم می توانید بعد از هر وعده غذایی نصف قاشق چایی خوری سماق را در آب بریزید و بنوشید.