# ترکیب آبلیمو و عسل معجزه می کند

7 شهریور 1402

به جای خوردن میان وعده‌های چرب و نامناسب، از معجون‌ها و نوشیدنی‌های چربی‌سوز استفاده کنید. این معجون‌ها به خصوص برای افرادی که به دنبال لاغری شکم و پهلو هستند، کاملاً مناسب است. انواعی از اسموتی، نوشیدنی و معجون وجود دارد که می‌توانند در کنار رژیم غذایی شما مورد استفاده قرار بگیرند.

تقریباً در تمامی کتاب‌های تغذیه، در رابطه با معجون آبلیمو ترش و عسل صحبت شده است. کمتر کسی پیدا می‌شود که از خواص آبلیمو و عسل آگاهی نداشته باشد. ترکیب این دو ماده با یکدیگر، یک معجون فوق العاده برای چربی سوزی را فراهم می‌کند. درون لیمو مقدار زیادی آنتی اکسیدان وجود دارد که بر افزایش متابولیسم و چربی سوزی موثر است. آبلیمو، می‌تواند مقدار زیادی آنتی اکسیدان و فیبر وارد بدن شما کند.

تغذیه و ورزش مکمل یکدیگر هستند؛ بنابراین اگر از تمرینات ورزشی کاهش وزن استفاده می‌کنید، پیشنهاد می‌کنیم معجون‌های لاغری را فراموش نکنید! معجون‌های مختلفی وجود دارند که شامل ترکیبات چربی سوز هستند و می‌توانند سرعت کاهش وزن شما را افزایش دهند.

به جای خوردن میان وعده‌های چرب و نامناسب، از معجون‌ها و نوشیدنی‌های چربی سوز استفاده کنید. این معجون‌ها به خصوص برای افرادی که به دنبال لاغری شکم و پهلو هستند، کاملاً مناسب هستند. انواعی از اسموتی، نوشیدنی و معجون وجود دارد که می‌توانند در کنار رژیم غذایی شما مورد استفاده قرار بگیرند. به همین دلیل در ادامه این مطلب قصد داریم بهترین معجون‌های چربی سوزی را به شما معرفی کنیم؛ بنابراین پیشنهاد می‌کنیم تا پایان این مطلب با ما همراه باشید.

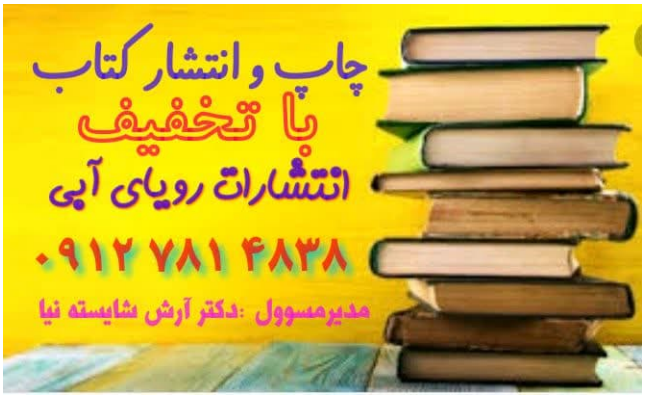
در هر صورت انتخاب بازه زمانی برای مصرف بهترین معجون‌های چربی سوزی، بر عهده متخصص تغذیه یا مربی ورزشی است. شیک پروتئین و ماست می‌تواند هنگام خواب، به ترمیم و جوانسازی عضلات کمک کند. لبنیات منبع غنی از کلسیم و تریپتوفان هستند. دو نوع پروتئین لبنی یعنی آب پنیر و کازئین، در ماست و شیر وجود دارد که در درازمدت بر تقویت عضلات موثر است؛ بنابراین مصرف مکمل پروتئینی به همراه ماست، گزینه کاملاً مناسبی برای چربی سوزی خواهد بود.

**معجون لاغری دارچین و سیب**

یکی دیگر از بهترین معجون‌های چربی سوزی، معجون لاغری دارچین و سیب است. ترکیب سیب و دارچین، می‌تواند تاثیر فوق العاده‌ای بر کاهش وزن داشته باشد. این معجون کاملاً گیاهی است و نیازی به مکمل‌های پروتئینی یا مولتی ویتامین ندارد. برای استفاده از این معجون، ابتدا مقداری سیب تازه را به همراه دارچین دم کنید. به صورت روزانه، حدود ۲ یا ۳ لیوان از این معجون مصرف کنید تا بعد از مدتی به نتیجه دلخواه خود برسید. نکته مهمی که باید به آن توجه داشته باشید، این است که معجون‌های لاغری باید در کنار تمرینات ورزشی مورد استفاده قرار بگیرند؛ بنابراین پیشنهاد می‌کنیم از این معجون قبل و بعد از تمرین استفاده کنید. سیب دارای مقدار زیادی آنتی اکسیدان است و می‌تواند متابولیسم بدن شما را افزایش دهد. برای اینکه زودتر به نتیجه دلخواه خود برسید، سیب را با پوست مصرف کنید.

یکی از مهم‌ترین سوالات کاربران در رابطه با معجون لاغری سیب و دارچین، این است که از سیب قرمز استفاده کنیم یا سیب زرد؟ به طور کلی، تفاوت چندانی بین این دو وجود ندارد. ولی سیب زرد می‌تواند گزینه بهتری برای چربی سوزی باشد. اما باید بدانید سیب سبز بهترین گزینه برای چربی سوزی است، مخصوصا اگر با دارچین مصرف شود. قیمت این نوع سیب نسبت به بقیه، کمی بیشتر است؛ اما تاثیری عالی برای چربی سوزی بدن خواهد داشت.

### معجون آبلیمو ترش و عسل




تقریباً در تمامی کتاب‌های تغذیه، در رابطه با معجون آبلیمو ترش و عسل صحبت شده است. کمتر کسی

پیدا می‌شود که از خواص آبلیمو و عسل آگاهی نداشته باشد. ترکیب این دو ماده با یکدیگر، یک معجون فوق العاده برای چربی سوزی را فراهم می‌کند. درون لیمو مقدار زیادی آنتی اکسیدان وجود دارد که بر افزایش متابولیسم و چربی سوزی موثر است. آبلیمو، می‌تواند مقدار زیادی آنتی اکسیدان و فیبر وارد بدن شما کند.

این ترکیب نه تنها بر چربی سوزی موثر است، بلکه سموم بدن را نیز از بین می‌برد. اگر طعم تلخ آبلیمو شما را اذیت می‌کند، کافی است مقدار کمی عسل طبیعی به آن اضافه کنید. این معجون به عنوان یک نوشیدنی صبحگاهی عالی مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای دستیابی به بهترین نتیجه، پیشنهاد می‌کنیم حدود ۲۰ دقیقه قبل از صرف صبحانه از این معجون استفاده کنید.

## معجون شوید و گشنیز

اگر به مصرف سبزیجات علاقه دارید، می‌توانید از معجون شوید و گشنیز به عنوان یکی از بهترین معجون‌های چربی سوزی استفاده کنید. ظاهر این معجون ممکن است شما را مأیوس کند. زیرا ترکیب شوید و گشنیز، طعم خوبی ندارد. معجون شوید و گشنیز، سرشار از کربوهیدرات است و بر کاهش اشتها موثر است. با مصرف این معجون، تا مدتی احساس گرسنگی نخواهید داشت. برای بهبود طعم معجون شوید و گشنیز، مقداری سیر و لیمو به آن اضافه کنید.

به عنوان مثال، می‌توانید این دو ماده را همراه با خیار و سیر در کنار ماست مصرف کنید. برای تهیه معجون شوید و گشنیز، ابتدا مقداری از این سبزیجات را همراه با خیار و سیر درون مخلوط کن بریزید. سپس تمامی مواد را کاملاً با یکدیگر ترکیب کنید. این معجون باید قبل از مصرف صبحانه و به صورت ناشتا نوشیده شود. با این وجود، پیشنهاد می‌کنیم برای مصرف معجون شوید و گشنیز با متخصص تغذیه مشورت کنید.

## معجون خیار، کرفس و لیمو

یکی دیگر از بهترین معجون‌های چربی سوزی، معجون خیار، کرفس و لیمو است. اگر می‌خواهید فیبر مورد نیاز بدن خود را از طریق سبزیجات تامین کنید، پیشنهاد می‌کنیم از معجون خیار و کرفس و لیمو استفاده کنید. خیار و کرفس، دارای مقدار زیادی فیبر هستند و برای تقویت متابولیسم و کاهش اشتها

مورد استفاده قرار می‌گیرند. مقدار زیادی ویتامین سی در لیمو وجود دارد که در کنار سایر ترکیبات، متابولیسم بدن شما را افزایش می‌دهد. این معجون باید حداقل یک بار در روز مصرف شود تا شخص به نتیجه دلخواه خود برسد.

بهترین زمان برای مصرف معجون‌های چربی سوز، قبل از وعده‌های غذایی اصلی است. حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از خوردن وعده‌های غذایی اصلی، از این معجون استفاده کنید تا اشتهای شما کاهش پیدا کند. برای تهیه این نوشیدنی، کافی است مقداری خیار، کرفس و لیمو را در مخلوط کن بریزید و با یکدیگر ترکیب کنید.