

چهار نوشیدنی ویژه برای لاغری

1 بهمن 1404

اگر از ایجاد تغییر در برنامه روزانه برای تغییر وزن احساس خستگی می‌کنید، می‌توانید روی یک سری از نوشیدنی‌ها حساب باز کنید.

در این مطلب به چهار نوشیدنی اشاره می‌کنیم که کمک می‌کنند رژیم کاهش وزن شما راحت‌تر پیش برود.

آب لیمو با عسل

یکی از نوشیدنی‌های محبوب برای کاهش وزن، آب لیمو است. وقتی صحبت از توانایی آب لیمو در کاهش چربی دور کمر می‌شود، کاملاً منطقی به نظر می‌رسد. لیمو به پاکسازی بدن کمک می‌کند که این امر سوخت و ساز بدن و چربی‌سوزی را افزایش می‌دهد.

اگر فکر می‌کنید آب لیمو برای شما خیلی ترش است، می‌توانید مقدار کمی عسل به آن اضافه کنید که به کاهش وزن نیز کمک می‌کند.

نصف قاشق چایخوری عسل و یک قاشق چایخوری آب لیمو را در یک فنجان آب گرم مخلوط کنید و صبح‌ها و شب‌ها قبل از خواب بنوشید.

آب زیره



زیره در ایران در برخی غذاها به منظور گرفتن نفخ شکم استفاده می‌شود. اما جالب است بدانید تیموکینون، یک ماده فعال منحصر به فرد موجود در زیره، یک کمک بسیار مؤثر و کاربردی برای کاهش وزن است.

تهیه آب زیره آسان است. برای لذت بردن از یک نوشیدنی گرم، کافی است مقدار کمی از این دانه‌های ریز را به یک لیوان آب جوش اضافه کنید. علاوه بر این، زیره دارای خواص آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده قابل توجهی است که هضم و متابولیسم را تسریع می‌کند، که هر دو برای کاهش وزن مفید هستند.

دوغ

دوغ علاوه بر آبرسانی شدید در یک روز گرم تابستانی، به عنوان یکی از بهترین نوشیدنی‌های چربی‌سوز شکم شناخته می‌شود. پروبیوتیک‌های موجود در دوغ به هضم غذا کمک می‌کنند و ویتامین B۱۲ جذب مواد مغذی را به حداکثر می‌رساند.

انرژی افزایش یافته شما به شما امکان می‌دهد بیشتر ورزش کنید. برای تهیه دوغ در خانه، باید یک فنجان ماست را با یک فنجان آب مخلوط کنید. و نمک و فلفل به آن اضافه کنید.

چای دارچین

می‌توانید دارچین معطر را به یک لیوان آب جوش اضافه کنید و این نوشیدنی معجزه‌آسا باعث از بین رفتن چربی بدن می‌شود.

با غروب خورشید، نوشیدن چای دارچین در عصر می‌تواند به تسریع متابولیسم شما کمک کند.

دارچین دارای خواص ضد باکتری و آنتی‌اکسیدانی زیادی است. این مخلوط دارای مزایای سلامتی بالقوه‌ای است و به عنوان یک نوشیدنی سم‌زدا استفاده می‌شود. می‌توانید آن را با کمی عسل شیرین کنید تا طعم شگفت‌انگیزی داشته باشد.