

## صبحانه‌ای شگفت انگیز برای لاغری!

این ترکیب مقوی و سالم است چرا که شامل تمام مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن است. علاوه بر آن، از این ترکیب برای تنظیم متابولیسم و تقویت سیستم ایمنی بدن نیز استفاده کنید.



این ترکیب مقوی و سالم است چرا که شامل تمام مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن است. علاوه بر آن، از این ترکیب برای تنظیم متابولیسم و تقویت سیستم ایمنی بدن نیز استفاده کنید. از بین بردن مواد سمی موجود در بدن و تمیز کردن روده‌ها نیز از جمله کارایی‌های دیگر آن است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فرادید، اگر دوست دارید کمی از حجم چربی‌های شکمتان کم کنید، می‌توانیم یکی از بهترین ترکیب‌های موجود را به شما معرفی کنیم.

این ترکیب مقوی و سالم است چرا که شامل تمام مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن است. علاوه بر آن، از این ترکیب برای تنظیم متابولیسم و تقویت سیستم ایمنی بدن نیز استفاده کنید. از بین بردن مواد سمی موجود در بدن و تمیز کردن روده‌ها نیز از جمله کارایی‌های دیگر آن است.

اگر به یبوست، عدم کارکرد مطلوب روده‌ها و چاقی مبتلا هستید، می‌توانید از این صبحانه استفاده کنید. با این صبحانه می‌توان تا حدود 2.2 کیلوگرم در ماه، به ویژه چربی‌های دور شکم، وزن کم کرد. طراوت پوست و تقویت مو و ناخن نیز دو نتیجه جانبی استفاده از این ترکیب هستند.

### طرز تهیه و مواد مورد نیاز

پنج تا هفت عدد آلوی گوشتی  
یک فنجان کفیر / یا ماست کم چرب  
یک قاشق غذاخوری بذر کتان آسیاب شده  
دو قاشق غذاخوری بلغور جو دو سر  
یک قاشق چایخوری پودر کاکائو

قبل از هر چیز لازم است که از روز قبل، این ترکیب را تدارک ببینید.

آلوه‌های خشک شده را در 100 میلی لیتر آب جوش ریخته و اجازه دهید بین 10 تا 15 دقیقه در آن بجوشد. پودر کاکائو، بذر کتان و جو دو سر را داخل ظرفی جداگانه بریزید. سپس کفیر را نیز اضافه کرده و خوب هم بزنید. حالا آلوها را خرد کرده و داخل آن بیندازید. ترکیب را کاملاً مخلوط کنید و اجازه دهید تا صبح روز بعد در یخچال باقی بماند.

از صبحانه سالم و مغذی خود لذت ببرید. حتی در بازه کوتاه، متوجه آثار مطلوب این نوشیدنی شگفت انگیز خواهید شد. شاید روز اول کمی معده‌تان متعجب شود، اما نگران نباشید.

منبع: fhfn.org