

## یک نوشیدنی جادویی برای کوچک شدن شکم!

یکی از مهمترین نصایح پزشکان و متخصصان تغذیه آن است که انسان باید روزانه 8 لیوان آب بنوشد.



یکی از مهمترین نصایح پزشکان و متخصصان تغذیه آن است که انسان باید روزانه 8 لیوان آب بنوشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه شبکه خبری العالم، آب ماده ای بسیار مفید و مهم برای سلامتی، پوست، مو و حتی کاهش وزن است.

اما یک نوشیدنی جادویی وجود دارد که به کوچک شدن شکم و کمر کمک می نماید.

8 لیوان آب، یک قاشق کوچک زنجبیل، چند قطعه خیار، چند برش لیمو ترش و چند برگ نعناع را با یکدیگر مخلوط کرده و 24 ساعت در یخچال قرار دهید، آنگاه آن را از صافی گذرانده و نوشیدنی تصفیه شده را در پارچ بریزید.

به مدت چهار روز هر یک یا دو ساعت در روز یک لیوان آن را بنوشید؛ خواهید دید که چگونه شکم شما کوچک می شود.

در این چهار روز از خوردن غذاهای چرب و پر کالری خودداری نمایید و به جای آن غذاهای سبک مانند سبزی و میوه بخورید.

همچنین نوشابه های گازدار یا شربت های حاوی شکر زیاد ننوشید که باعث نفخ شده و مانع کوچک شدن شکم خواهد شد.