

ترکیبی معجزه آسا برای لاغری

ترکیب عسل و دارچین می تواند کلسترول مزمن را درمان کند، که این شرایط به کسب نتایج بهتر از برنامه های کاهش وزن شما کمک می کند.



ترکیب عسل و دارچین می تواند کلسترول مزمن را درمان کند، که این شرایط به کسب نتایج بهتر از برنامه های کاهش وزن شما کمک می کند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از عصرایران، ممکن است تا پیش از این روش های مختلفی را برای کنترل داشتن وزن خود استفاده کرده باشید. اما آیا تاکنون به استفاده از دارچین و عسل برای کاهش وزن فکر کرده اید؟ در شرایطی که این ترکیب ممکن است یک شبه به کاهش وزن شما کمک نکند، اما به همراه یک رژیم غذایی متعادل و رژیم ورزشی مناسب می تواند کاملا مفید باشد. ترکیب عسل و دارچین به شما در کاهش وزن سریع و پیشگیری از هوس های غذایی کمک خواهد کرد.

عسل به واسطه آنزیم ها و آنتی اکسیدان های موجود در خود در حفظ وزن سالم بدن بسیار موثر عمل می کند. فواید سلامت دارچین نیز به همان اندازه جالب توجه هستند. بر همین اساس است که ترکیب این دو ماده ایده خوبی به نظر می رسد. ترکیب عسل و دارچین سوخت و ساز را بهبود می بخشد و به کاهش وزن کارآمدتر کمک می کند.

عسل و دارچین چگونه به کاهش وزن کمک می کنند؟

به واسطه آنزیم های موجود در عسل و دارچین، هر دو ماده در کاهش وزن موثر عمل کرده و فواید سلامت چشمگیری را ارائه می کنند. این ترکیب به کاهش سطوح قند خون و کلسترول کمک می کند، از این رو در کنترل هوس های غذایی و پیشگیری از پرخوری نیز نقش دارد.

ترکیب عسل و دارچین به خلاص شدن از شر باکتری ها، قارچ ها و انگل ها در دستگاه گوارش کمک می کند، که به گوارش بهتر منتج می شود. در نتیجه، این ترکیب در کاهش وزن موثر است.

نوشیدن منظم این ترکیب به پیشگیری از تجمع چربی در بدن کمک خواهد کرد.

ترکیب عسل و دارچین می تواند کلسترول مزمن را درمان کند، که این شرایط به کسب نتایج بهتر از برنامه های کاهش وزن شما کمک می کند.

این ترکیب سوخت و ساز را بهبود می بخشد و از سوزاندن سریعتر کالری ها توسط بدن اطمینان حاصل می کند.

ترکیب عسل و دارچین مواد مغذی مختلفی مانند پروتئین ها، آب، قند، فیبر، و بسیاری مواد مغذی دیگر که به کاهش وزن کمک می کنند را در اختیار بدن شما قرار می دهد.

این ترکیب وضعیت دستگاه گوارش را بهبود می بخشد و از شکل گیری گاز پیشگیری می کند، و هنگام ورزش شما را تشویق می کند تا فعالتر باشید.

ترکیب عسل و دارچین را چگونه مصرف کنیم؟

برای این که تونیک کاهش وزن خود را در خانه تهیه کنید به مواد تشکیل دهنده زیادی نیاز ندارید. همچنین، برای تهیه آن تنها به چند دقیقه زمان نیاز است.

مواد تشکیل دهنده

یک قاشق چایخوری عسل

نصف قاشق چایخوری پودر دارچین

یک فنجان آب

روش تهیه

تمام مواد تشکیل دهنده را در یک ظرف کوچک با یکدیگر ترکیب کنید.

این ترکیب را روی حرارت به جوش آورده و سپس آن را از یک صافی عبور دهید.

محصول نهایی را به دو نصف فنجان تقسیم کنید.

یک نصف فنجان را پیش از صبحانه و نصف فنجان دیگر را پیش از به خواب رفتن در شب مصرف کنید.

استفاده از عسل و دارچین به همراه آب تنها روش برای استفاده از این ترکیب به منظور کاهش وزن محسوب نمی شود. روش های دیگری نیز برای دستیابی به نتایجی مشابه وجود دارند، که در ادامه به برخی از آنها اشاره می شود.

چای چوب دارچین و عسل

یک چوب دارچین بلند را به تکه های کوچکتر تقسیم کرده و آنها را در یک قوری بریزید.

یک و نیم فنجان آب به قوری اضافه کرده و آب را به جوش آورید.

چای را به همراه چوب دارچین درون فنجان ریخته و یک درپوش روی آن قرار دهید. اجازه دهید به مدت 10 دقیقه دم بکشد و سپس چای را صاف کنید.

این چای را برای کاهش وزن به همراه عسل مصرف کنید.

عسل و دارچین با لیمو

یک قاشق چایخوری پودر دارچین را به یک قاشق غذاخوری آب لیمو و یک قاشق غذاخوری عسل اضافه کنید.

این ترکیب را به جوش آورده و اجازه دهید چند دقیقه به همان حالت باقی بماند.

سپس آن را صاف کرده و برای کمک به کاهش وزن مصرف کنید.

دارچین و عسل با لیمو در چای سبز

نصف قاشق چایخوری پودر دارچین و یک قاشق چایخوری آب لیمو و یک قاشق چایخوری عسل را در یک فنجان چای سبز ترکیب کرده و برای کنترل وزن خود هر روز این نوشیدنی را مصرف کنید.

بهترین زمان برای مصرف عسل و دارچین برای کاهش وزن چه موقعی است؟

صبح مصرف کنید

مصرف صبحگاهی این ترکیب به آغاز روزی خوب کمک خواهد کرد. ترکیب عسل و دارچین احساس پری را در شما ایجاد می کند و از پرخوری در طول روز جلوگیری می کند. همچنین، این ترکیب سوخت و ساز شما هنگام صبح را تقویت می کند.

بین وعده های غذایی مصرف کنید

زمانی که قصد دارید روند کاهش وزن خود را تسریع کنید، مصرف ترکیب عسل و چای بین وعده های غذایی ایده خوبی است. این کار اشتها را کاهش خواهد داد و از دریافت کالری های اضافی جلوگیری می کند. همچنین، ترکیب عسل و دارچین سطوح قند خون را پایین نگه می دارد، در نتیجه از هوس های غذایی و مصرف تنقلات در طول روز پیشگیری می کند.

پیش از تمرینات ایروبیک مصرف کنید

مصرف ترکیب عسل و دارچین انرژی شما برای عملکرد بهتر هنگام ورزش را افزایش می دهد. همچنین، این کار کالری سوزی بیشتر برای بدن را به ارمغان می آورد.

پیش از به خواب رفتن مصرف کنید

اگر نمی توانید در برابر وسوسه غذا خوردن پیش از خواب مقاومت کنید، بهتر است ترکیب عسل و دارچین را برای کاهش وزن امتحان کنید. عسل هوس برای خوراکی های شیرین را سرکوب می کند و دارچین از باقی ماندن دستگاه گوارش در بهترین وضعیت کاری خود طی شب اطمینان حاصل می کند.

نکات و اقدامات احتیاطی برای مصرف عسل و دارچین به منظور کاهش وزن

مصرف متعادل داشته باشید: نوشیدن ترکیب عسل و دارچین برای چند روز اهمیت دارد، اما نباید آن را بیش از اندازه مصرف کنید. ترکیب عسل و دارچین را به مدت چند ماه برای دستیابی به اهداف کاهش وزن خود مصرف کرده و سپس گاهی اوقات آن را برای مقابله با شرایط خاص مانند اضافه وزن یا برخی مشکلات سلامت مصرف کنید. نوشیدن ترکیب عسل و دارچین را به یک عادت روزانه تبدیل نکنید.

این دو ماده را به نسبت درست ترکیب کنید: هنگام ترکیب، اطمینان حاصل کنید که از نسبت دو به یک برای ترکیب عسل و دارچین استفاده می کنید و برای هر دو واحد عسل، یک واحد دارچین در نظر بگیرید.

نوع دارچین اهمیت دارد: شما باید از دارچین سیلان و نه دارچین کاسیا به همراه عسل برای کمک به کاهش وزن استفاده کنید. دارچین کاسیا می تواند حاوی کومارین باشد که در صورت استفاده بیش از دو هفته ای می تواند موجب آسیب کبدی شود. دارچین سیلان از تراکم پایین $zwnj$ ؛تر کومارین برخوردار است و مصرف آن به همراه عسل برای کاهش وزن توصیه می شود.

عسل خام را پس از به جوش آمدن آب اضافه کنید: اگر از عسل خام استفاده می کنید، برای بهره $zwnj$ ؛مندی از فواید بیشتر بهتر است آن را پس از به جوش آمدن آب به ترکیب اضافه کنید تا تمام مواد مغذی این نوع عسل حفظ شوند.