



لاغری در 60 ثانیه

آیا می خواهید به سرعت وزن خود را کاهش دهید؟ در این مقاله سعی بر این است که به شما یک استراتژی آموزش دهیم تا به کمک آن بتوانید کاهش وزن داشته باشید.

سلامت نیوز : آیا می خواهید به سرعت وزن خود را کاهش دهید؟ در این مقاله سعی بر این است که به شما یک استراتژی آموزش دهیم تا به کمک آن بتوانید کاهش وزن داشته باشید.

1 می توانید به مخلوط آب میوه ی مورد علاقه خود آب اضافه کنید. با این ترکیب می توانید در هر بار نوشیدنی 85 کالری کمتر دریافت کنید و در کل سال حدودا 2.5 کیلوگرم وزن کم کرده اید.

2. پیاده روی بهترین روش برای کاهش وزن است. از هر فرصتی برای پیاده روی استفاده کنید حتی زمانی که با تلفن همراه صحبت می کنید در این صورت حدود 68 کالری سوزانده اید.

3. چای سبز به دلیل اینکه غنی از آنتی اکسیدان است چربی سوزی را برای شما افزایش می دهد. توصیه می شود قبل از راه رفتن و یا ورزش یک فنجان چای سبز بنوشید.