

## **بدن خود را سم زدایی کنید تا لاغر شوید**

اگر میخواهید با سرعت و بیخطر لاغر شوید باید با سم زدایی تمام بدن خود را از سموم انباشته شده تمیز کنید.



سلامت نیوز: اگر میخواهید با سرعت و بیخطر لاغر شوید باید با سم زدایی تمام بدن خود را از سموم انباشته شده تمیز کنید. به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلث دی نیوز بهترین راه برای اینکار مصرف نوشیدنی هایی است که برای سم زدایی مفید است و بهترین آن چای می باشد. زیرا توازن بدن را حفظ میکند. به شما توصیه میکنیم چای نعنا، چای زنجبیل، چای سبز و چای قاصدک را که بهترین نوع سم زداها هستند در برنامه روزانه خود بگنجانید. نوشیدنی هایی که با لیمو مصرف میشوند هم از دیگر سم زدهای قوی هستند که سیستم کل بدن مخصوصا دستگاه گوارش را با قدرتمندی سم زدایی میکنند. برای این نوع سم زدایی دو قاشق لیمو را در یک لیوان آب حل کرده و با کمی فلفل هندی 6 تا 12 بار در هر روز میل کنید. آب آلبالو هم از دیگر سم زدها ست که با افزایش سوخت و ساز بدن منجر به لاغری هم میشود.