



نوشیدنی هایی که متابولیسم بدن را تقویت می کنند

در این فصل گرم سال و پس از یک فعالیت روزانه در محل کار یا در باشگاه هیچ چیز به اندازه ی یک نوشیدنی سالم که سوخت و ساز کالری را در بدن شما تقویت کند، دلچسب نیست.

در این فصل گرم سال و پس از یک فعالیت روزانه در محل کار یا در باشگاه هیچ چیز به اندازه ی یک نوشیدنی سالم که سوخت و ساز کالری را در بدن شما تقویت کند، دلچسب نیست.

به نقل از "دیلی میل"، برای تقویت متابولیسم بدن اغلب تهیه غذا با ادویه جات گرمابخش همچون گردفلفل، زنجبیل و دیگر ادویه جات توصیه می شود. اما چرا این معادله را با نوشیدنی هایی کامل نکنیم که می توانند به متابولیسم بدن ما یک تکان ناگهانی بدهند؟