

بو کنید وزن کم کنید

شک نداریم، نقش قوی حس بویایی می تونه نقش مهمی در کاهش یا افزایش وزن داشته باشه امروز می خوایم به شما بگیم این مواد رو بو کنید تا وزن کم کنید.



شک نداریم، نقش قوی حس بویایی می تونه نقش مهمی در کاهش یا افزایش وزن داشته باشه امروز می خوایم به شما بگیم این مواد رو بو کنید تا وزن کم کنید.

گریپ فروت

بو کردن گریپ فروت برای چند ثانیه باعث کاهش وزن میشه

سیب سبز و موز

بو کردن سیب سبز یا موز هنگام گرسنگی با کاهش وزن ارتباط داره.

روغن زیتون بکر

بو کردن این روغن باعث افزایش تولید هورمون سیری میشه

سیر

بوهای تند غذایی مانند سیر، فلفل، پیاز و... باعث می شه فرد لقمه های کوچک تری بگیره.

منبع: روزنامه خراسان