

کاهش وزن با طعم ترش



لیموترش در کاهش وزن سریع، بسیار موثر است. مصرف آب لیمو روزی دو یا سه بار باعث کاهش کالری می شود. بهترین ویژگی لیمو، طبیعت اسیدی آن است. اسید لیمو علاوه بر کاهش کالری، مشکلات گوارشی را نیز برطرف می کند. اما آب لیمو را باید چگونه و به چه میزان مصرف کرد تا باعث کاهش وزن شود.

لیموترش در کاهش وزن سریع، بسیار موثر است. مصرف آب لیمو روزی دو یا سه بار باعث کاهش کالری می شود. بهترین ویژگی لیمو، طبیعت اسیدی آن است. اسید لیمو علاوه بر کاهش کالری، مشکلات گوارشی را نیز برطرف می کند. اما آب لیمو را باید چگونه و به چه میزان مصرف کرد تا باعث کاهش وزن شود.

* آب لیمو با آب هندوانه: از این نوشیدنی خنک کننده بدن روزی دوبار استفاده کنید تا با افزایش روند سوخت و ساز، وزنتان کاهش یابد.

* آب لیمو با دارچین: بر حسب میزان متابولیسم بدن می توانید از این نوشیدنی استفاده کنید. اگر به دنبال کاهش بیشتر و سریع تر کالری هستید، دارچین را له کنید یا این که یک یا ۲ چوب دارچین به آب لیمو اضافه کنید.

* آب لیمو با نمک: کافی است کمی نمک به این نوشیدنی اضافه کنید. نمک با ایجاد انرژی بیشتر در بدن طی روز فرد را فعال تر می کند.

* آب لیمو با سیر: سیر علاوه بر این که برای رفع مشکلات گوارشی مفید است، باعث کاهش وزن نیز می شود. کافی است یک حبه سیر رنده شده را به آب لیمو اضافه و مصرف کنید. این نوشیدنی را هم می توان ناشتا مصرف کرد.

* آب لیمو با آب داغ: با افزایش انرژی بدن باعث چربی سوزی می شود.

* آب لیمو با نعناع: نعناع کاهش دهنده موثر کالری است. افزودن نعناع به آب لیمو در مدت زمان بسیار کوتاه باعث کوچک شدن شکم می شود.