



با این روش ها تا عید لاغری شوید

در اینجا به بهترین و طبیعی ترین و در عین حال کم خرج ترین راه ها برای برطرف کردن سلولیت یا چاقی های موضعی اشاره می کنیم که می توانید به راحتی آن ها را در خانه انجام دهید.

در اینجا به بهترین و طبیعی ترین و در عین حال کم خرج ترین راه ها برای برطرف کردن سلولیت یا چاقی های موضعی اشاره می کنیم که می توانید به راحتی آن ها را در خانه انجام دهید.

اگر سیستم لنفاوی که وظیفه خارج کردن سموم از بدن را دارد کند شود، بدن دچار پف، تورم و از همه بدتر سلولیت می شود. برای خلاص شدن از سلولیت ها باید سیستم لنفاوی عملکردی خوب و مناسب داشته باشد. در اینجا به راه هایی برای افزایش عملکرد سیستم لنفاوی و کاهش سلولیت ها در بدن اشاره می کنیم:

بیشتر تکان بخورید

تحرک و سرعت خود را بیشتر کنید. تحرک ماهیچه های بدن موجب بهبود عملکرد سیستم لنفاوی می شود. بهترین روش های برای این کار طناب زدن و پریدن و یا پیاده روی سریع است.

با بررسی بدن خود را ماساژ دهید

برای بهبود عملکرد سیستم لنفاوی می توانید وقتی بدنتان خشک است قبل از استحمام نقاط مختلف بدنتان را با بررسی نسبتا زبر به آرامی ماساژ دهید تا سلول ها و لایه های مرده پوستتان از بین بروند و سلول ها و بافت های جدیدی بازسازی شوند.

جایی برای گوگول در برنامه غذایی تان باز کنید

به رژیم خود عصاره گیاه گوگول را اضافه کنید. این گیاه نوعی چربی سوز و کاهش دهنده اشتها است. گوگول عملکرد آنزیم های موجود در کبد را که وظیفه سم زدایی دارند افزایش می دهد و در شکستن ذرات چربی موجود در بدن بسیار موثر است.

چای ، آب نمک ، روغن ، سمنو را بنوشید

با اضافه کردن پودر روناس به چای سیستم لنفاوی خود را تقویت کنید و بدن خود را سم زدایی کنید. نصف قاشق چای خوری پودر روناس را به چای خود اضافه کنید و چای را هم بزنید. علاوه بر این، می توانید این پودر را به خود دانه های چای اضافه کنید در این صورت نیازی به هم زدن و حل کردن آن نیست.