

دمنوش لاغری برای چربی سوزی شکم و کاهش وزن

دنبال یه راه برای لاغری هستی؟ دلت می‌خواد بدون استفاده از قرص‌ها و مکمل‌های شیمیایی اشتها کم بشه؟ از گرفتن رژیم‌های سخت خسته شدی؟ دیگه نگران نباش؛ چاره کارت پیش ماست، اگه دوست داری با یه راه آسان و پرداخت هزینه کم به اندام دلخواهت برسی تا انتهای مطلب ما رو همراهی کن.

دمنوش لاغری برای چربی سوزی شکم و کاهش وزن یکی از محصولات موجود در فروشگاه سلام کاشان است که شما می‌توانید با خرید و استفاده از آن به راحتی به وزن دلخواهتان برسید. ما در این مطلب قصد داریم ترکیبات این دمنوش لاغری برای چربی سوزی شکم و کاهش وزن و طریقه مصرف آن را برای شما بیان کنیم.

ترکیبات دمنوش لاغری برای چربی سوزی شکم و کاهش وزن

بر طبق تحقیقات انجام شده توسط پژوهشگران مشخص شده که یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش وزن و لاغری استفاده از دمنوش‌ها است. استفاده از دمنوش‌ها علاوه بر کم شدن اشتها و افزایش سوخت و ساز بدن به سلامت روح و روان فرد نیز کمک بسیار زیادی می‌کند و باعث به آرامش رسیدن فرد می‌شود.

در این بین باید به چند نکته دقت داشته باشید؛ اول اینکه در مصرف دمنوش‌های لاغری هرگز زیاده روی نکنید چون ممکن است نتیجه برعکس برایتان داشته باشد.

نکته دوم اینکه هرگز با مصرف دمنوش لاغری برای چربی سوزی شکم و کاهش وزن نمی‌توانید راه صد ساله را یک شبه طی کنید و سریعاً به نتیجه دلخواهتان برسید لذا باید در این راه صبور باشید تا به هدف مورد نظرتان برسید.

در ادامه ترکیبات دمنوش لاغری برای چربی سوز شکم و کاهش وزن را برایتان معرفی می‌کنیم.

چای سبز (اچ ۳)

اگر بخواهیم یکی از بهترین دمنوش‌های لاغری را به شما معرفی کنیم قطعاً دمنوش چای سبز خواهد بود. نوشیدن چای سبز باعث افزایش متابولیسم بدن شده و در نهایت کاهش وزن را به دنبال خواهد داشت اما چگونه؟

به کم شدن چربی کمک می‌کند (اچ ۴)

کافئین موجود در چای سبز به عنوان یک محرک برای چربی سوزی شناخته شده است. همچنین؛ نوشیدن چای سبز باعث زیاد شدن آنتی اکسیدان جریان خون می‌شود که خود عامل چربی سوزی است.

سلول‌های چربی را تجزیه می‌کند (اچ ۴)

همه ما می‌دانیم که برای چربی سوزی ابتدا باید سلول‌های چربی انباشته شده در بدن تجزیه شده و سپس از بین بروند، تحقیقات نشان داده ترکیبات فعال در چای سبز این کار را انجام می‌دهند.

افزایش چربی سوزی بدن در حین ورزش (اچ ۴)

اگر کمی مطالعه و دقت داشته باشید متوجه می‌شوید در ترکیبات داروهایی که برای سوزاندن چربی قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی تجویز می‌شوند نام چای سبز وجود دارد که خود نشان دهنده چربی سوز بودن این دمنوش است.

افزایش متابولیسم بدن (اچ ۴)

بدن در تمامی حالات مشغول کالری سوزی است حتی در هنگام خواب و نشستن، مطالعات ثابت کرده مصرف دمنوش چای سبز این فرایند را تسریع می‌بخشد.

ممکن است این سوال برایتان پیش بیاید که آیا مصرف دمنوش چای سبز بر لاغری شکم و پهلو نیز تاثیری دارد؟ باید بگوییم که مصرف چای سبز به تنهایی تاثیری بر لاغری شکم و پهلو ندارد اما مطمئنا شما با داشتن رژیم غذایی مناسب و مصرف دمنوش چای سبز می‌توانید به این مهم دست پیدا کنید

میزان مصرف چای سبز برای لاغری در افراد مختلف متفاوت است اما مصرف روزانه ۲ تا ۳ فنجان از این دمنوش لاغری بعد از وعده‌های صبحانه و نهار کمک بسیار زیادی به شما در رسیدن به هدف مورد نظرتان خواهد کرد هر چند قبل از مصرف هر نوع دمنوشی باید با پزشک متخصص مشورت نمود.

زنجبیل (اچ ۳)

زنجبیل یک گیاه بومی است که مردم از ریشه آن به عنوان یک ادویه در آشپزی استفاده می‌کنند همچنین از ریشه تازه زنجبیل و پودر آن نیز می‌توان به عنوان یک دمنوش لاغری نام برد.

برای بهره بردن از خواص دمنوش زنجبیل برای لاغری کافی است مقدار کمی از زنجبیل (به اندازه یک بند انگشت) را در ۱۵۰ میلی لیتر آب جوش ریخته اجازه دهید به مدت ۲ الی ۳ دقیقه بجوشد سپس محلول را صاف کرده و میل نمایید.

مصرف روزانه ۳ تا ۴ گرم پودر زنجبیل بدون خطر شناخته شده اما زنان باردار باید روزانه فقط ۱ گرم از این پودر استفاده کنند. مصرف بیش از اندازه پودر زنجبیل در روز می‌تواند فرد را دچار مشکلات گوارشی مثل سوزش معده، رفلاکس و... کند.

بهترین زمان برای خوردن دمنوش زنجبیل برای لاغری صبح هنگام است زیرا باعث افزایش متابولیسم بدن می‌شود.

هل (اچ ۳)

استفاده از گیاهان دارویی برای لاغری بسیار با ارزش‌تر از داروهای شیمیایی است که حتی مواد تشکیل دهنده آنها را نیز نمی‌دانیم. یکی از این گیاهان دارویی هل است، در ادامه خواص دمنوش هل برای لاغری را بیان می‌کنیم.

- کاهش چربی‌های شکم
- افزایش متابولیسم بدن
- ادرار آور بوده باعث هضم بهتر غذا می‌شود
- باعث دفع سموم بدن می‌شود
- مشکلات معده و سوء هاضمه را برطرف می‌کند

یکی از راه‌های کمک گرفتن از هل برای لاغری مصرف آن بصورت دمنوش است که طرز تهیه این دمنوش بسیار آسان است. برای این کار کافی است روزانه ۲ تا ۴ عدد هل را داخل آب جوش ریخته و اجازه دهید دم بکشد و قبل از خواب آن را میل کنید.

یکی دیگر از انواع دمنوش لاغری چربی سوز شکم و کاهش وزن دمنوش چای سبز و هل است که پیشنهاد می‌کنیم از خواص آن برای کاهش وزن غافل نشوید.

دارچین (اچ ۳)

طی سالیان گذشته از دارچین به عنوان یک ادویه و طعم دهنده در انواع غذاها و نوشیدنی‌ها استفاده شده است، اما امروزه به دلیل خواص بسیاری که دارد از جمله چربی سوزی بالا این ادویه در لیست غذایی افرادی قرار گرفته که دنبال کاهش وزن خود هستند. اما آیا واقعا دارچین برای لاغری مناسب است؟

- استفاده از دمنوش دارچین باعث کاهش اشتها در فرد می‌شود
- سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد
- به دلیل گرم بودن طبع این گیاه دارویی سوزاندن کالری را تا ۲۰ درصد افزایش می‌دهد
- قند خون را کنترل نموده و همین امر می‌تواند هوس و گرسنی را در فرد کنترل کند
- از آنجا که دارای فیبر بالایی است فرد با مصرف آن ساعت‌های بیشتری احساس سیری خواهد کرد
- سلول‌های چربی را تجزیه می‌کند و گزینه بسیار مناسب برای از بین بردن چربی‌های شکم و پهلو شناخته شده است.

- به دلیل داشتن طعم شیرین فرد کمتر به سمت خوردن قند و شیرینی می رود و گزینه خوبی برای کاهش وزن در افراد مبتلا به دیابت است
- باعث می شود سرعت عبور غذا از معده به روده افزایش پیدا کرده و فرد دیرتر احساس گرسنگی داشته باشد

باید این نکته را در نظر داشته باشید که دمنوش دارچین با داشتن خواص عالی برای لاغری نمی تواند جادو کرده و شما را به تنهایی به وزن دلخواهتان برساند بلکه در کنار مصرف این دمنوش باید رژیم غذایی و ورزش نیز فراموش نشود.

غنچه نسترن (اچ ۳)

در بین پزشکان طب سنتی یکی از گیاهان دارویی که برای رفع مشکلات سلامتی و درمان بسیاری از بیماریها مورد استفاده قرار می گیرد گیاه نسترن است. بیایید با هم بررسی کنیم و ببینیم غنچه نسترن چگونه بر لاغری فرد تاثیر می گذارد

- کنترل قند خون: این گیاه قند خون را در بدن فرد تنظیم می کند که این امر می تواند یکی از عوامل موثر در کاهش وزن باشد.
- محرک ترشحات کیسه صفرا: مصرف این گیاه باعث می شود به صفرا القا شود تا ترشح انجام دهد، ترشح صفرا باعث تنظیم چربی کبد شده و کاهش وزن را به همراه دارد
- کنترل استرس: استرس یکی از عوامل بروز چاقی در فرد است که با کنترل کردن آن شاهد کم شدن وزن خواهیم بود
- پاکسازی رودهها: گیاه نسترن به دلیل داشتن خاصیت ضد باکتریایی رودهها را پاکسازی کرده و به کاهش وزن کمک می کند.

حال که با فواید غنچه نسترن برای لاغری آشنا شدیم خالی از لطف نخواهد بود اگر نحوه مصرف آن را نیز بدانیم. روش های مختلفی برای لاغری با مصرف گیاه نسترن وجود دارد مثل کپسول، دم کرده، عصاره و مکمل غذایی که در ادامه آنها را برایتان شرح خواهیم داد

- دم کرده: یک قاشق چای خوری از گیاه نسترن را داخل یک فنجان آب جوش ریخته، ۱۰ الی ۱۵ دقیقه اجازه دهید دم بکشد سپس آن را روزانه ۲ الی ۳ مرتبه میل کنید
- عصاره: برای مصرف گیاه نسترن به صورت عصاره باید از قطره آن استفاده کنید.

- کپسول: شاید باورتان نشود اما گیاه نسترن بصورت کپسول هم موجود است و شما می‌توانید آن را به راحتی با آب میل نمایید اما قبل از این کار حتماً با پزشک مشورت کنید
- مکمل غذایی: شما با اضافه کردن گیاه نسترن به رژیم غذایی خود می‌توانید از فواید آن برای لاغری بهره ببرید.

با توجه به مطالب گفته شده در بالا می‌توان نتیجه گرفت دمنوش لاغری چربی سوز شکم و کاهش وزن انواع مختلف دارد که انتخاب آنها بسیار مهم است چون نحوه‌ی اثر گذاری آنها در بدن افراد متفاوت است یعنی چی؟ مثلاً فردی رو در نظر بگیرید که تمایل زیادی به خوردن انواع شیرینی جات دارد؛ خب این فرد باید دمنوشی رو انتخاب کنه که بتونه با مصرف آن قند خون خودش رو کنترل کند تا کمتر به طرف خوردن شیرینی برود.

بنابراین شما باید قبل از انتخاب دمنوش لاغری بدن خودتان را بشناسید برای این کار می‌توانید از افراد متخصص کمک بگیرید.

بهترین زمان مصرف برای بهره بردن از خواص دمنوش لاغری قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی معرفی شده است.

با دمنوش لاغری برای چربی سوزی شکم و کاهش وزن آسان لاغرشو

پیشنهاد می‌کنیم برای انتخاب هر نوع دمنوشی با افراد متخصص و حرفه‌ای مشورت کنید؛ تیم سلام کاشان با داشتن سابقه بالا اینجاست تا پشتیبان شما باشد.

شما می‌توانید دمنوش لاغری برای چربی سوزی شکم و کاهش وزن را با قیمت استثنایی با اطمینان از مرغوب بودن کالا از این فروشگاه تهیه کنید و با مصرف آن در کنار رژیم غذایی مناسب و فعالیت ورزشی به اندام دلخواهتان برسید.

همچنین؛ می‌توانید با مراجعه به قسمت محصولات این فروشگاه انواع عرقیات و محصولات مرتبط دیگر با لاغری همچون پکیج لاغری، دانه چیا، عرق کرفس و... را نیز تهیه نمایید.