

مشروب يخلصك من الكرش فى 10 أيام



السبت 30 مايو 2015 12:05 م

تريد التخلص من الكرش؟ عليك بمشروبات الخضروات فنظراً لتعدد أنواع الخضروات به مثل الجزر والطماطم والكرفس، فإنه يحتوي على كمية كبيرة من العناصر الغذائية الهامة من فيتامينات وألياف ومعادن والتي تساعد على الشعور بالشبع لفترة طويلة مما يخلصك من الكرش والدهون المتراكمة، إلى جانب تناول من 4 إلى 6 أكواب من الماء، وممارسة الرياضة لمدة لا تقل عن ربع ساعة حسب ما ذكره موقع "health"

المقادير:

4 حبات جزر + 3 أعواد كرفس + 3 أعواد بقدونس + 3 حبات طماطم + ملعقة شطة + 1 ثمرة تفاح + 4 مكعبات ثلج

الطريقة:

وضع جميع المكونات في الخلاط حتى تتحول إلى عصير

نظام الريجيم:

تناول هذا المشروب لمدة ثلاث مرات يومياً عند الشعور بالجوع ولمدة 10 أيام
قم بالتجربة .. وشاركنا رأيك