

قولي وداعا لدهون البطن مع بذور الشيا والليمون



الاثنين 13 مارس 2017 06:03 م

التخلص من دهون البطن باستخدام بذور الشيا والليمون، تعد من الطرق الجديدة الفعالة و الامنة التي تساعد في التخلص من دهون البطن او الكرش و الحصول على بطن املس ومسك وخالي من التكتلات والدهون المزعجة

و فعالية هذه الخلطة تكمن في احتوائها على عنصرين قويين معروفين لجهة حرق الدهون و تسهيل عملية الهضم، فبذور الشيا غنية بالالياف و مضادات الاكسدة التي تحسن عملية الهضم و تحرق الدهون بقوة

اما الليمون فهو من الفواكه القوية جداً في عملية التخسيس و حرق الدهون بشكل ممتاز، و هو مثالي ايضاً لمن يتبعون حمية او رجيم معين كونه فقير بالسعرات الحرارية و الالياف الغذائية الكثيرة، و هو فعال في تنظيف الجسم من السموم و المساعدة على ترطيبه

فان كنت عزيزتي تسعين للتخلص من دهون البطن بشكل آمن، تعلمي معنا اليوم طريقة التخلص من دهون البطن باستخدام بذور الشيا والليمون

سوف تحتاجين للمكونات التالية:

1 ملعقة كبيرة من بذور الشيا

نصف كوب من الماء

كوب من عصير الليمون الطازج المعصور

ملعقة كبيرة من العسل

قومي بوضع ملعقة كبيرة من بذور الشيا في نصف كوب من الماء لمدة ساعة كي يمتص الألياف الموجودة فيها

امزجي كوب من عصير الليمون الطازج مع ملعقة كبيرة من العسل ثم اخلطي المكونات جميعها مع بعض، وتناولي ملعقة من هذا المزيج يوميا في الصباح وقبل الفطور وبعد مرور أيام قليلة ستلاحظين كويف سيبدأ بطنك بالتقلص في الحجم

كي تحسلي على نتائج سريعة و مضمونة، حاولي تدعيم وصفة التخلص من دهون البطن ببعض التمارين الرياضية مثل الإيروبيك وتمارين القلب والمشى