

5 أطعمة تخلصك من «الكرش» بدون ريجيم



الثلاثاء 15 مايو 2018 10:05 م

"الكرش" من المشكلات المزجة التي يعانيها الرجال والنساء، وتبدأ رحلة البحث لمن يعانون المشكلة عن أنسب الحلول لها أملا في صحة جيدة ومظهر مثالي.

وللتخلص من "الكرش"، دون معاناة الحرمان من مختلف الأطعمة والمشروبات، يجب بالتركيز على تناول بعض الأطعمة بشكل خاص، ويوميا، كالتالي:

المكسرات

اللوز والجوز والفسق يقعد تناولها أمرا هاما، فالمكسرات مأكولات صحية تساعد على حرق الدهون في الجسم، ويمكن تناولها كوجبة خفيفة ما بين الوجبات الرئيسية، لتزيد معدلات حرق الدهون.

الفاصولياء

تعد من أفضل الأطعمة التي تخلصك من الدهون المتراكمة في منطقة البطن، فتساعد الجهاز الهضمي أن يعمل بشكل جيد، والتخلص من الدهون.

البيض

سواء المسلوق أو المقلّي، كحل أمثل على الإفطار، وأحد الأطعمة الأكثر فعالية للحصول على بطن مشدود خال من الدهون بدون بذل الكثير من الجهد، فالبيض يساعد على فقدان الوزن بسهولة أكبر.

الشوكولاتة الداكنة

تعد من أفضل الأطعمة التي تخلصك من "الكرش"، لأنها مصنوعة من حبوب الكاكو، وتعد الأفضل لفقدان الوزن، لأنها تزيد معدلات حرق الدهون في الجسم.

الحمضيات

لأنها تعمل على زيادة حرق الدهون في الجسم، مثل الليمون والجريب فروت والبرتقال.