

فيديو: اليك "حواء" خلطة لحرق الدهون قبل النوم



27 ديسمبر 2021 - 22:26

من أفضل الطرق لحرق الدهون ممارسة التمارين الرياضية، وتناول الأطعمة التي تحتوي على البروتينات والتي تساعد على منح الإنسان الشعور بالشبع لأوقات طويلة، مثل البيض، الدجاج، اللوز، الشوفان، البروكلي، اللحم، الكينوا، السمك، وبالإضافة إلى ذلك تناول الأطعمة الغنية بالألياف، وتناول القهوة لأنها تساعد على تحفيز الجهاز العصبي للإنسان، مما يزيد من عملية الأيض وحرق الدهون داخل الجسم.

خلطة لحرق الدهون قبل النوم

ويفضل الابتعاد عن بعض الأطعمة الضارة، مثل رقائق البطاطا، البطاطا المقلية، اللحم المليئة بالدهون، الحلويات، الزيوت، المشروبات الغازية، وتجنب استهلاك الوجبات الخفيفة العالية بالدهون والسكريات فهي تعمل على إعاقة عملية خسارة الوزن بشكل ملاحظ.

مشروبات تحرق الدهون وتخلصك من الكرش والأرداف

الماء

الشاي الأخضر

كمون

قرفة

القهوة

عصير الخضراوات

ليمون

خل التفاح العضوي

خلطة لحرق الدهون قبل النوم

خل التفاح العضوي

خل التفاح العضوي هو في الأساس خل مصنوع من التفاح أثناء عملية تخمير عصير التفاح، التركيب الغذائي لخل التفاح العضوي ما يجعله مميزاً للغاية، يحتوي خل التفاح العضوي على: المغنيسيوم، الحديد، الفوسفور، المنغنيز، أحماض أمينية، مضادات الأكسدة، 3 سعرات حرارية فقط لكل ملعقة طعام.

العسل

وضع ملعقة عسل صغيرة حيث يعتبر مزيج من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية ومضادات الأكسدة علاوة على ذلك، لأنه يمتلك خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للبكتيريا، يقلل الاستهلاك المنتظم للعسل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ويقلل من مستويات البروتين التفاعلي C وبالتالي تقليل فرص الإصابة بنوبة قلبية بسبب التهاب شرايين القلب، تهدئة التهاب الحلق وتخفيف السعال، مزيل للقلق قد تساهم في الصحة العصبية بشكل عام،

الليمون

يعتبر الليمون من الحمضيات والتي تساعد على الوقاية من آلام الرأس، وتهدئة الجهاز العصبي، حيث يحتوي على فيتامين ب6 وفيتامين أ والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم وغيرها من الفيتامينات والمعادن.

الليمون يساعد على تخفيف الوزن تساهم في التخلص من الدهون والحفاظ على وزن الجسم بجانب فوائدها الأخرى التي تتعلق بحمايتك من الأمراض المزمنة، ويساعد تناول عصير الليمون على مكافحة أمراض القلب والشرايين، وذلك بسبب غناه بمادة البوتاسيوم الهامة لصحة جهاز الدوران.

كيف أخسر دهون البطن؟

لا تأكل السكر وتجنب المشروبات المحلاة بالسكر

تناول المزيد من البروتين

قلل الكربوهيدرات في النظام الغذائي الخاص بك

تناول الأطعمة الغنية بالألياف

ممارسة تمارين البطن

راقب نوعية طعامك واحسب السعرات الحرارية

متى يتوقف الجسم عن حرق الدهون؟

تخلص الجسم من الماء

انخفاض الكتلة العضلية

تباطؤ عمليات الأيض دون سبب مرضي

قطع السكريات.

متى يتوقف الجسم عن حرق الدهون لأسباب مرضية؟

خمول الغدة الدرقية

اضطرابات الهرمونات

الاكتئاب

متلازمة تكيس المبايض

متلازمة كوشينغ

الالتهابات

أشياء تساعد على حرق الدهون أثناء النوم

شرب الماء

ممارسة تمارين المقاومة

تناول وجبة عشاء صغيرة الحجم

شرب الشاي الأبيض

تناول الكربوهيدرات في فترات الصباح

تناول البروتين ليلاً

التخلص من الضوء

علاج دهون الكبد بالأعشاب

قم بوضع ملعقة صغيرة من الثمر في كوب وضع عليه ماء ساخن

انتظر حتى يصبح دافئاً واشربه مع تحليته بملعقة من العسل.

القرفة مهمة للتخلص من زيادة الوزن ومن الدهون على الكبد

كل ما عليك فعله هو إضافة ملعقة من القرفة إلى ماء ساخن وتركها حتى الغليان

ثم قم اسكب المزيج في الكوب واشربه وهو دافئاً.

فوائد الكمون والليمون في تخفيف الوزن

الليمون يساهم في تعزيز حرق الدهون وفقدان الوزن لأنه يساعد على التخلص من السموم بالجسم، الليمون يزيد امتصاص الكالسيوم في الجسم، وكلما ارتفعت مستويات

الكالسيوم في الخلية الدهنية، زادت مستويات الدهون التي تقوم الخلايا بحرقها.

وتناول الكمون لتحسين فقدان الوزن لاحتوائه على مستويات مرتفعة من مضادات الأكسدة التي تساعد على تخليص الجسم من السموم التي تعيق حرق الدهون.

ويساعد الكمون على تحسين عملية الهضم وتعزيز التمثيل الغذائي في الجسم، وللحصول على فوائد الكمون والليمون في فقدان الوزن وحرق الدهون العنيدة، يمكن تناولهما

معاً بإضافة الماء المغلي إليهما والحصول على مشروب صحي ويساعد على التخلص من الوزن الزائد.

يمكن تحلية مشروب الكمون والليمون بإضافة القليل من العسل إليه.