منها الشاي الأخضر بالنعناع والليمون... "5" مشروبات لحرق الدهون بسرعة

تخشى الكثيرات زيادة الوزن في هذه الفترة خاصة أننا على مشارف عيد الأضحى المبارك، الذى نتناول فيه الكثير من الوجبات المحملة بكميات كبيرة من الدهون الموجودة في لحوم الأضاحى، إذا كنتِ تحاولين إنقاص وزنك، فقد يصبح الأمر صعبًا لأن النتائج على الميزان لا تظهر بشكل فوري بين عشية وضحاها، ولكن في السطور التالية يمكنك أن تناولى ما تشائين حيث نقدم لكِ مجموعة من المشروبات المعنية بحرق الدهون، يتم تحضير هذه المشروبات بدون أي سكر، كما أن تناول هذه المشروبات يمكن أن تسد الشهية خاصة تلك التي تتناوليها بين الوجبات.

ماء بالزنجبيل والليمون

يساعد تناول الزنجبيل على تحفيز عملية الهضم وقمع الشهية، وهذه الخصائص يمكن أن تعزز فقدان الوزن، قطعي الزنجبيل إلى قطع صغيرة، وأضيفيه إلى الخلاط مع كوب واحد من الماء البارد، امزجي هذه المكونات حتى تصبح ناعمة، صبي ماء الزنجبيل في كوب، ثم أضيفي ¾ ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون المحمص واعصري نصف ليمونة، وتخلط المكونات جيدًا قبل الشرب.

شاي أخضر بالنعناع والليمون

الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في تعزيز عملية التمثيل الغذائي الخاص بك، كما أنه يساعد في التعامل مع احتباس السوائل، بالإضافة إلى ذلك فإن الكاتشين الموجود في الشاي الأخضر مسئول عن تحطيم جزيئات الدهون.

أضيفي كوبًا واحدًا من الماء و6-7 أوراق نعناع في وعاء. سخني الماء حتى يبدأ بالغليان. ثم أضيفي ملعقتين كبيرتين من أوراق الشاي الأخضر. ويغلى لمدة خمس دقائق تقريبًا. ثم انزعى الأوراق بمساعدة مصفاة وسكبها في كوب. ثم أضيفى عصير الليمون واشربيه وهو ساخن.

مشروب الأناناس مع القرفة

تحتوي شريحة الأناناس على 42 سعرة حرارية فقط، الأناناس غني بالمنجنيز الذي ينظم عملية التمثيل الغذائي وبالتالي يعزز فقدان الوزن.

نقطع الأناناس إلى قطع صغيرة ونمزجها حتى تصبح ناعمة. يُسكب العصير في كوب ويُعصر فيه ليمونة.أضيفي نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة، تخلط جميع المكونات وتشرب طازجة.

القهوة السوداء بالشوكولاتة الداكنة

تحتوي القهوة السوداء على حمض الكلوروجينيك، وهو مضاد للأكسدة ثبت أنه يساعد في إنقاص الوزن. أضيفي ملعقة صغيرة من القهوة السوداء والماء الساخن في كوب. ثم أضيفي نصف ملعقة صغيرة من بذور الكتان المطحونة واخلطيها جيدًا.وضعي عليها ملعقة صغيرة من الشوكولاتة الداكنة المبشورة.

خليط القرفة والعسل

في إحدى الدراسات وجد أن القرفة تزيد من إنتاج الجسم للحرارة بنسبة تصل إلى 20%، مما يساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية. كما تعمل القرفة على تقليل الشهية والرغبة الشديدة في تناول الطعام.

عليكِ بتسخين كوب من الماء وأضيفي إليه 2 ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة. دعيها تبرد لفترة من الوقت. عندما يصبح الخليط فاترًا، أضيفي ملعقة كبيرة من العسل. يمكنكِ أيضًا إضافة بضع قطرات من

عصير الليمون. تخلط جيدا ويصبح مشروب حرق الدهون الخاص بك جاهزا.