

مشروب صحي يحرق 4 سر من دهون «البطن والخصر» يوهياً

يعاني الكثيرون من مشكلة تراكم الدهون بهيطة البطن والخصر، خاصة في فصل الشتاء، حيث تقل الحركة، ويكثر تناول الطعام للحصول على الدفء.

وفي هذا السياق قدر موقع [lifestyle h j](#) مشروباً صحياً يساعد على تطهير المعدة أثناء الليل، وخسارة 4 سر يوهياً من هيطة الخصر والبطن.

ويعمل المشروب على تحسين عملية الهضم، وانقباض العضلات المعوية بشكل طبيعي، وإزالة تراكم بقايا الطعام والغازات بالمعدة والأمعاء، والتخلص من رواسب الدهون بالجسم الناتجة عن النظام الغذائي.

ويتكون المشروب من:

□ ملعقة صغيرة من اللوز المسحوق.

□ نصف ملعقة من حليب اللوز، وهو شراب يتم صنعه عن طريق طحن ثمرة اللوز.

□ نصف ملعقة صغيرة قرفة.

□ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور.

□ نصف ثمرة هوز.

طريقة التحضير:

□ تخلط جميع المكونات السابقة في الخلاط معاً، ويصبح الشراب جاهزاً، ويتم تناوله كل ليلة بعد العشاء بنصف ساعة.

□ عليك التأكد من أنك لن تأكل أي شيء بعد تناول هذا الشراب ليلاً.

□ يهونك الذهاب إلى السرير والحصول على النوم، فهذا المشروب يجعلك تناوم في هدوء واسترخاء.

فوائد المشروب:

□ يعمل الهوز على فقدان الوزن لأنه يحتوي على خصائص غنية بالمعادن والألياف والفيتامينات، كذلك يحتوي على البكتين الذي يساعدك على الشعور بالشبع لفترة من الوقت.

□ الزنجبيل يساعد في الحفاظ على الصحة العامة للجسم، ويخلصك من دهون البطن، وهو يستهدف بشكل خاص الدهون التي تتراكم في البطن التي تنتج عن الإفراط في تناول الطعام، والتغيرات الهرمونية، وعدم ممارسة الرياضة.

□ يحتوي حليب اللوز على نفس القدر من المعادن، ويعمل على فقدان الوزن؛ فهو منخفض في الدهون مقارنة بالحليب البقري.