

## مشروبات تساعد على إنقاص الوزن



ويوجد بعض المشروبات التي يوصي الخبراء بتناولها لتحقيق النتائج المرجوة والحصول على وزن مثالي، وذلك وفقاً لما نشرته صحيفة " تايمز أوف إنديا".

### (1) الكمون:

أثبتت الدراسات أن ماء الكمون يساعد على فقدان الوزن، ويتم غلي ملعقة صغيرة في كوب من الماء لمدة 3-4 دقائق وتصفيته وتناوله قبل الإفطار.

### (2) بذور الشيا:

تُنقع ملعقة صغيرة من بذور الشيا في كوب من الماء لمدة 45 دقيقة، ومن ثم تُصفى جيداً ويجري تناولها قبل الغداء يومياً.

### (3) القهوة:

تساعد القهوة على فقدان الوزن، وتتم من خلال خلط نصف ملعقة صغيرة من البن في كوب من الماء الساخن، وتناولها يوميًا ويفضل نهارًا من دون إضافات، كما يمنحك هذا المشروب الطاقة طوال اليوم.

### (4) خل التفاح:

إذا كنت لا تعاني الحساسية من خل التفاح، يمكنك مزج ملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب من الماء الدافئ وتناوله قبل الإفطار، توقف عن تناوله فوراً إذا شعرت بالمرض واستشر طبيبك.

### (5) القرفة:

يُغلى كوب من الماء مع عود قرفة 2.5 سم تقريباً لمدة 4-5 دقائق، ويمكن إضافة قطرات الليمون قبل تناوله.

### (6) الليمون:

يساهم ماء الليمون في تعزيز الأيض ويتم تحضيره من خلال مزج قطرات الليمون في كوب من الماء الدافئ وتناوله يوميًا، ويمكن إضافة ملعقة صغيرة من العسل.

### (7) الزنجبيل:

يتم تحضيره من خلال تقطيع 5 سم من جذور الزنجبيل وغليهم في كوب من الماء لمدة 4 دقائق، ثم يُصفى جيداً، بفضل تناوله مرة واحدة في اليوم.

### (8) الشاي الأخضر:

ينصح الخبراء بتناول الشاي الأخضر مضافاً إليه قطرات من العسل والليمون للحصول على أكبر فائدة منه ونجاح عملية فقدان الوزن.

