

لخسارة الوزن ☐ تناول الفجل



الأحد 18 يونيو 2017 04:06 م

مع اقتراب فصل الصيف، نبحث عن أفضل الطرق التي تساعدنا على التخلص من الدهون المتراكمة في الجسم، خصوصاً في منطقتي البطن والأرداف☐

وهناك الكثير من الأغذية والمواد الطبيعية التي يمكن أن تساعد في الوصول الى الهدف المنشود، ولعلّ الفجل الأحمر هو على رأس القائمة☐ ومن هنا سنقدم لك كل ما يجب معرفته عن فوائد الفجل الأحمر للتخسيس☐

فهو يعدّ من المأكولات التي تساعد على التخلص من الدهون الإضافية، وإذابة الدهون الزائدة في الجسم والتخلّص منها، كما يساعد على التخلص من الماء المتراكم في الجسم، والذي يعدّ أيضاً من الأمور التي تتسبب بزيادة الوزن بسبب احتوائه على عناصر مدرة للبول☐

إلاّ أن فوائده لناحية التخسيس لا تقف عند هذا الحدّ، بل إنه يساهم في حل مشكلة الإمساك لأنه ملين ومسهل، وبالتالي يساعد على هضم الطعام بطريقة صحيحة، ويساعد بشكلٍ أساسي في تنحيف الأرداف والتخلّص من دهونها المتراكمة خصوصاً إذا ما تم تناوله على شكل عصير☐

كما وأنه من الخضار التي تسهل حرق السعرات الحرارية، فيساعد في التخسيس وإنقاص الوزن، ويساعد في زيادة معدل التمثيل الغذائي وبالتالي حرق كمية أكبر من السعرات الحرارية☐

وصفات الفجل الأحمر للتخسيس

ان الطريقة الأمثل التي يمكن من خلالها الاستفادة من الفجل الأحمر للتخسيس هو من خلال تحضيره على شكل عصير مع القرفة والليمون لتخسيس منطقة الأرداف☐

يكفي تقطيع نصف كيلوغرام من الفجل الأحمر ووضعه في الخلاط مع نصف لتر من الماء الدافئ، ومن ثم أضف عليه ملعقة صغيرة من القرفة، وربع كوب عصير ليمون، واخلطهم جيّداً، وتناول ثلاث أكواب منه يومياً☐