

الوصفة الرهيبة لتخسيس الوزن 5 كيلو في أقل من إسبوع



الأربعاء 2 أغسطس 2017 03:08 م

سنقدم لكم وصفة تخسيس الوزن السحريه و التي يمكنك من أن تخسر حتى 5 كيلو من الوزن في فترة قصيره و هي 5 أيام، هذه الوصفه طبيعيه و تعتمد بشكل اساسي على الليمون، فهي قليلة التكلفة و موادها متوفره بسهولة في المطبخ وعلى مدار السنه، إنها وصفة رجيم الليمون بهدف تخسيس الوزن و التخلص من الكرش بسرعه

يستخدم الليمون في هذه الوصفه لأنه يحتوى على الكثير من المواد الهامه و المفيده و يعمل كذلك على حرق الدهون، كما أن الليمون سيجعلك قادراً على التخلص من الكرش في فترة زمنيه بسيطه و من دون عناء
مكونات وصفة تخسيس الوزن

1- نصف لتر ماء

2- 1/4 ملعقة كبيرة من القرفة

4- حبتين من ثمار الليمون متوسطة الحجم

5- إناء للخلط

6- عسل نحل طبيعي (تستطيع الإستغناء عنه).

طريقة التحضير

عصر الليمون و إزالة البذور من العصير، يوضع الماء في الوعاء ويضاف له عصير الليمون، يضاف عسل النحل حسب الحاجة، من ثم إضافة القرفة، يُغلى الخليط على نار هادئه، لمن يرغب بشرب الخليط باردا لا يخليه بل يخلطه جيداً، يفضّل تناول الوصفه صباحا قبل الإفطار ومن ثم قبل الوجبات الرئيسيّه