

البن الأخضر لانقاص الوزن و فوائده المذهلة



الجمعة 9 فبراير 2018 م 02:02

بسبب التقدم التكنولوجي الذي ساهم بشكل كبير في خلق جو من الرفاهية الزائد التي احاطت بالبشر والتي سببت قلة الحركة والنشاط بصفة عامة فكانت ضرورة هذا التقدم هو زيادة الوزن والسمعة التي أصبحت تشكل خطراً يهدد صحة الإنسان .
يلجأ البعض الى استخدام انظمة غذائية معينة قد تكون قاسية في بعض الاحيان للتخلص من الوزن الزائد وعلى الرغم من فعالية هذه الانظمة الغذائية الا ان البعض يفشل في الاستمرار عليها بسبب ضعف الإرادة .
ومن هنا بدأت المحاولات لإيجاد الحلول للتخلص من الوزن الزائد باستخدام طرق الطب البديل بعيداً عن اتباع الحميات الغذائية والحرمان من الطعام .

ومن خلال ما يلى سنتعرف على احدى هذه الطرق وهى باستخدام "حبة البن الأخضر" والتي اثبتت فعاليتها في حرق الدهون بشكل كبير وفي فترات زمنية قصيرة حيث افادت تقارير الخبراء في ان تناول حوالي ثمانمائة مليجرام تقريرياً من البن الأخضر تساعده في التخلص من الدهون اكثراً من اتباع نظام غذائي بنسبة 25 % .

كما ان تناول البن الأخضر يكسب الجسم النشاط الملحوظ وفي الاسابيع الاولى من استخدامه تظهر نتائجه في التخلص من الوزن الزائد بما يعادل عشرة الى اثنى عشرة كيلو جرام تقريرياً .
ومن الجدير بالذكر يمنع تناول البن الأخضر للحوامل والمعرض ، وايضاً لمن لديهم حساسية من مادة الكافيين ، كما هو الحال بالنسبة للأقراص المستخدمة لانقاص الوزن .