

البن الأخضر لانقاص الوزن و فوائده المذهلة



الجمعة 9 فبراير 2018 02:02 م

بسبب التقدم التكنولوجي الذى ساهم بشكل كبير فى خلق جو من الرفاهية الزائد التي احاطت بالبشر والتي سببت قلة الحركة والنشاط بصفة عامة فكانت ضريبة هذا التقدم هو زيادة الوزن والسمنة التي اصبحت تشكل خطراً يهدد صحة الانسان .
يلجأ البعض الى استخدام انظمة غذائية معينة قد تكون قاسية فى بعض الاحيان للتخلص من الوزن الزائد وعلى الرغم من فعالية هذه الانظمة الغذائية الا ان البعض يفشل فى 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 الاخضر" والتي اثبتت فعاليتها فى حرق الدهون بشكل كبير وفى فترات زمنية قصيرة حيث افادت تقارير الخبراء فى ان تناول حوالى ثمانمائة مليجرام تقريبا من البن الاخضر تساعد فى التخلص من الدهون اكثر من اتباع نظام غذائي بنسبة 25 % .

كما ان تناول البن الاخضر يكسب الجسم النشاط الملحوظ وفى الاسابيع الاولى من استخدامه تظهر نتائجه فى التخلص من الوزن الزائد بما يعادل عشرة الى اثنتى عشرة كيلو جرام تقريباً .
ومن الجدير بالذكر يمنع تناول البن الاخضر للحوامل والمرضع ، وايضاً لمن لديهم حساسية من مادة الكافيين ، كما هو الحال بالنسبة للأقراص المستخدمة لانقاص الوزن .