

نصائح هامة لحرق الدهون بعد تناول وجبات دسمة



الخميس 7 يوليو 2016 10:07 م

هناك بعض الطرق التي تساعد على حرق الدهون بشكل ملحوظ وسريع، عقب تناول الطعام خاصة إذا كانت وجبات دسمة

الأعشاب الحارقة للدهون

يمكنك أن تقوم بتناول الأعشاب الحارقة للدهون بعد الانتهاء من تناول وجبة دسمة، لكن ابتعد عن تناول الشاي بنوعيه الأحمر والأخضر بعد الانتهاء من تناول الطعام مباشرة وذلك لتأثيرهما على امتصاص الجسم لعنصر الحديد العضوي وإنما عليك الانتظار لمدة ساعة على الأقل بعد الانتهاء من تناول وجبتك، كما يمكنك أن تقوم بتناول المشروبات العشبية الحارقة الأخرى كالزنجبيل والميرامية والقرفة

المياه

شرب المياه بكميات كبيرة من الأمور المفيدة جدًا للجسم على المستوى الصحي والجمالي، فالمياه تزيد من الشعور بالشبع عند تناولها قبل الوجبات وتسهل من عملية الهضم وتخلص الجسم من الدهون عند تناولها بعد الانتهاء من الطعام، لذلك احرص على تناول كميات مناسبة وكبيرة من المياه يوميًا للحصول على وزن مثالي

الفواكه

تناول الفواكه بعد الانتهاء من تناول الوجبات اليومية يساعد على التقليل من امتصاص الجسم للدهون، فالفواكه بمختلف أنواعها تحتوي على نسبة من الألياف التي تساعد على تخليص الجسم من الدهون كما تعمل على التعزيز من الشعور بالشبع، لذلك احرص على تناول ثمرة من الفواكه بعد الانتهاء من تناول الطعام للحفاظ على وزنك بعيدًا عن الدهون المخزنة