

## لخسارة 10 كيلو في أسبوعين, لك الوصفة السحرية!



السبت 3 فبراير 2018 01:02 م

من المعروف ان الشاي الاخضر يساعد في حرق الدهون والتخلص من الوزن الزائد, ولكن ثبت علمياً أن القرفة تحقق هذه الاهداف بشكل سريع وفعال

أظهرت دراسة حديثة نقلها موقع 'SANTE' أن للقرفة قدرة فعالة في زيادة معدلات حرق الجسم للدهون والتخلص من الوزن الزائد بطريقة آمنة وفعالة

إليك وصفة سحرية تساعد في التخلص من 10 كيلوغرامات خلال أسبوعين فقط  
أضيفوا ملعقة من القرفة إلى المشروبات الساخنة, وحتى الى مختلف الأطعمة فإنها ستضيف مذاقاً رائعاً لها, بالإضافة إلى تسهيل عملية إنقاص الوزن

كذلك يمكن مزج ملعقة عسل ونصف ملعقة قرفة في كوب ماء وقلبوه جيداً ثم ضعوه على النار حتى الغليان  
من ثم وزعوا الخليط على كوبين وتناولوا الكوب الأول صباحاً قبل الإفطار والكوب الثاني مساء قبل النوم