



با یک ترفند ساده و بدون رژیم، در عرض چند ماه ۵ تا ۱۰ کیلو وزن کم کنید!

در طول ۱۲ تا ۱۴ ساعت باقی مانده، از خوردن هرگونه غذا و نوشیدنی (به جز آب) خودداری کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، محققان آمریکایی به تازگی روشی جدید برای کاهش وزن بدون نیاز به رژیم غذایی یا ورزش طاقت فرسا کشف کرده اند. این روش شگفت انگیز به شما کمک می کند تا در عرض چند ماه ۵ تا ۱۰ کیلو وزن کم کنید!

این روش چیست؟

تنظیم ساعت های غذا خوردن!

بله، درست شنیدید! با محدود کردن زمان غذا خوردن خود به ۱۰ تا ۱۲ ساعت در روز، می توانید به طور قابل توجهی وزن کم کنید. مطالعات نشان داده است که این روش نه تنها به کاهش وزن کمک می کند، بلکه فواید دیگری مانند:

افزایش انرژی
بهبود خواب
تنظیم قند خون
کاهش خطر ابتلا به دیابت
و...

را نیز به همراه دارد.

چگونه این روش را اجرا کنیم؟

خیلی ساده است!

صبحانه خود را بین ساعت ۸ تا ۱۰ صبح میل کنید.
آخرین وعده غذایی خود را بین ساعت ۶ تا ۸ بعد از ظهر میل کنید.
در طول ۱۲ تا ۱۴ ساعت باقی مانده، از خوردن هرگونه غذا و نوشیدنی (به جز آب) خودداری کنید.

نکاتی برای موفقیت:

در ابتدا ممکن است کمی سخت باشد، اما به مرور زمان به آن عادت می کنید.
می توانید از نوشیدنی های بدون کالری مانند آب، چای و قهوه در طول روز استفاده کنید.
اگر احساس گرسنگی کردید، می توانید یک میان وعده سالم مانند میوه یا سبزیجات میل کنید.
به طور مرتب ورزش کنید.
خواب کافی داشته باشید.

با این روش ساده و بدون دردسر، می توانید به سرعت و به طور ایمن به وزن ایده آل خود برسید!