

با این میوه شیرین سه روزه لاغر شوید

شما با کمک این رژیم می‌توانید در ۳ الی ۴ روز حدود ۳ کیلو از وزن خود را کاهش دهید.

به گزارش سایت خبری پرسون، نظرهای متفاوتی نسبت به کاهش وزن با خوردن موز وجود دارد. برخی‌ها معتقدند موز سرشار از کربوهیدرات است و نمی‌تواند به کم کردن وزن کمک کند اما برخی دیگر بر این باورند موز از مواد مغذی برخوردار است و به کاهش وزن و یا داشتن وزن متناسب کمک می‌کند.

کم بودن گلوکز در موز باعث می‌شود قند خون در مقایسه با دیگر غذاها به میزان مطلوبی بالا برود و همچنین گلوکز پایین در این میوه در کنترل گرسنگی موثر است که در مجموع این عوامل می‌تواند در لاغری مفید باشد.

موز دارای فیبر بالا و گلوکز پایین است که باعث می‌شود زمان بیشتری را احساس سیری کنید. موز با طعم خوبی که دارد و کالری و چربی بسیار کمش می‌تواند یک عامل موثر در لاغری افراد محسوب شود.

موز سرشار از پتاسیم، ویتامین B و منیزیم و عاری از چربی یا کلسترول است و همچنین برای قلب، استخوانها، سیستم عصبی و کلیه‌ها مفید است. جدای از اثر مثبت برای لاغری خلق و خوی افراد را بهبود و سیستم ایمنی بدن را نیز بالا می‌برد.

موز به تولید سروتونین یا همان هورمون شادی کمک می‌کند، از این رو با رژیم موز احساس افسردگی نمی‌کنیم، یکی از عواملی که می‌تواند به رژیم موفق کمک کند احساس شادمانی است.

چربی بدن با لذت بردن از خوردن غذا و شاد بودن آزاد می‌شود و به ما احساس قدرت و انرژی درونی می‌دهد، با این وجود موفقیت در رژیم موز در سطح بالایی قرار دارد و فقط با این رژیم می‌توانیم سه تا چهار روز، سه الی چهار کیلو وزن خود را کاهش دهیم.

موز از پتاسیم، ویتامین B و منیزیم و عاری از چربی یا کلسترول است و همچنین برای قلب، استخوانها، سیستم عصبی و کلیه‌ها مفید است. مصرف منظم این میوه می‌تواند سیستم ایمنی بدن را بالا ببرد.

کسانی که در هر هفته ۱۰ تا ۱۲ عدد موز می‌خورند، وزن ایده‌آل‌شان را می‌توانن حفظ کنند، البته مهم این است که نباید غذاهای چرب زیادی مصرف کنند زیرا مصرف غذای چرب با غذاهای قنددار مانند موز موجب انباشته شدن چربی در بدن می‌شوند.

به مدت سه تا چهار روز، هر روز ۳ تا ۵ موز را با ۳ تا ۴ فنجان شیر کم‌چرب مخلوط کنید، می‌توانید ماست را جایگزین شیر کنید. البته می‌توانید آنها را جداگانه یا مخلوط کرده و بعد مصرف کنید. برای درست کردن یک نوشیدنی‌ای که در عین حال خوشمزه است و موجب کاهش وزن می‌شود، فقط کافی است یک عدد موز، یک فنجان شیر و چند تکه یخ را با هم مخلوط کرده و یا به جای استفاده از یخ، موز را از چند ساعت قبل در فریزر بگذارید. این رژیم ساده کمک می‌کند که در عرض ۳ تا ۴ روز از حدود ۳ کیلو از وزن‌تان بکاهید.