

۳ ترکیب چربی سوز با سیر

سیر یکی از سبزیجاتی است که در کاهش وزن بسیار موثر است.

به گزارش سایت خبری پرسون، در این مقاله به شما ۳ ترکیب چربی سوز با سیر که در می تواند وزن تان را کم کند، معرفی می کنیم

دستورالعمل های کاهش وزن با سیر

ترکیب سیر خام و روغن زیتون یک درمان قدیمی برای کاهش وزن است که متابولیسم بدن را تقویت می کند، از این رو، کالری بیشتری سوزانده می شود در ادامه چند دستورالعمل طبیعی حاوی سیر که می تواند متابولیسم بدن را تقویت کند، ارائه شده است.

کاهش وزن با سیر و روغن زیتون

این ترکیب حاوی آنتی اکسیدان ها مواد معدنی و اسیدهای چرب ضروری است که سطوح کلسترول بد (LDL) و فشار خون را کاهش می دهد.

مواد لازم

یک حبه سیر خام

یک قاشق غذاخوری روغن زیتون

آماده سازی

حبه سیر را خرد و با یک قاشق روغن زیتون ترکیب کنید.

این ترکیب را هر روز با معده خالی (با مشورت پزشک) مصرف کنید.

کاهش وزن با سیر و دارچین

سیر و دارچین ترکیبی عالی برای افراد مبتلا به دیابت است زیرا به کاهش انباشت گلوکز در جریان خون کمک می کند.

مواد لازم

یک حبه سیر خام

نصف قاشق چای خوری پودر دارچین

یک فنجان آب (۲۵۰ میلی لیتر)

آماده سازی

آب را به جوش آورید و سیر و دارچین را به آن اضافه کنید.

اجازه دهید نوشیدنی به دمای اتاق برسد سپس آن را از صافی عبور دهید.

نکته: مصرف بیش از حد سیر می تواند دستگاه گوارش را تحریک کند. از مصرف این ماده غذایی بیش از میزان توصیه شده پرهیز و حتما قبل از مصرف برای میزان و مدت مصرف با پزشک مشورت کنید.

کاهش وزن با سیر و پیاز

تراکم بالای ترکیبات گوگردی موجود در سیر و پیاز جذب چربی ها در روده را کاهش می دهد و به کاهش بافت چربی کمک می کند.

مواد لازم

دو فنجان آب (۵۰۰ میلی لیتر)

یک حبه سیر خام

نصف یک پیاز

آماده سازی

آب را به جوش آورید و سیر و پیاز را به آن اضافه کنید.

اجازه دهید برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد. مایع را از صافی عبور دهید.

منبع: خراسان