

الحبة المعجزة التى تساعد فى فقدان الوزن 24 كيلو خلال شهرين



الخميس 5 مايو 2016 07:05 م

الحبة المعجزة هى البن الأخضر، ويطلق عليها هذا الإسم لأنها تعمل على إنقاص الوزن بكفاءة عالية، وبدون آثار جانبية تذكر، وذلك خلال فترة قليلة لا تتجاوز الشهرين

البن الأخضر أو الحبة المعجزة تستخدم فى العديد من دول العالم فى عملية إنقاص الوزن والتخسيس كما أنها نالت إعجاب وشعبية كبيرة فى الفترة الأخيرة فى الولايات المتحدة الأمريكية والعديد من دول العالم

ويؤكد خبراء التغذية بأن البن الأخضر أو الحبة المعجزة تعمل على فقدان ما يقرب من 24 كيلو جرام خلال شهرين أو أقل وأن البن الأخضر قادر على حرق الدهون وإذابة الدهون المتراكمة فى الجسم بكفاءة عالية

وأكد الخبراء بأن تناول فنجان واحد من البن الأخضر يومياً يعمل ويساهم بكفاءة على خسارة الوزن، كما أن البن الأخضر يعمل كمنشط عام للجسم ويساهم فى ضبط دقات القلب ويساعد على ضخ الدم فى جميع أجزاء الجسم

ويؤكد خبراء التغذية بأن الحبة المعجزة أو البن الأخضر تناول ما بين 700 إلى 1050 ميللى جرام منه يومياً يساعد فى خسارة الوزن بصورة كبيرة حيث يساعد تناول فنجان واحد على فقدان 4 كيلو جرام فى الأسبوع الواحد وأنه فى نهاية الشهرين يصل معدل فقدان الوزن إلى 24 كيلو جرام

وبالرغم من الفوائد العديدة السابق ذكرها، فإن خبراء التغذية يحذرون من خطورة تناول البن الأخضر على السيدة الحامل والتى تقوم بالرضاعة، وكذلك لكل من يعانى من الحساسية المفرطة للكافيين، وينصحونهم بعدم تناول حبوب البن الخضراء لخطورتها على حالتهم