

ديلي هيلث: مشروب طبيعي للتخلص من سموم الكبد وانقاص الوزن في 72 ساعة



الاثنين 12 فبراير 2018 12:02 م

طريقة عمل مشروب طبيعي لتنظيف الكبد وانقاص الوزن
لأشك ان اتباع نظام غذائي مناسب وممارسة الرياضة هما أفضل الطرق التقليدية التي تساعد في انقاص الوزن والتخلص من الدهون المتراكمة بالجسم ، إلا أن حرق الدهون يمثل صعوبة لدى الكثير من الأشخاص وخاصة إذا كان الجسم تتراكم به كمية من السموم ، وحيث أن الكبد هو العضو المسئول عن تنظيف الجسم من السموم والدهون والسموم الحرارية الزائدة ويعمل على طردها خارج الجسم فإن حدوث أن خلل به يؤدي الى حدوث قصور في قيامه بوظيفته التطهيرية للجسم ويصعب وقتها على الشخص حرق الدهون وانقاص الوزن وأكدت العديد من الدراسات العلمية على أهمية تنظيف الكبد من السموم وعلى أهمية ذلك في انقاص الوزن الزائد والتخلص من الدهون المتراكمة بالجسم وأكدت أيضا على ضرورة تناول كمية وفيرة من الماء يوميا حيث أنها تلعب دورا هاما في عملية تنظيف الجسم من السموم المتراكمة به

واليوم نقدم لكم وصفة طبيعية لتنظيف الكبد من السموم وتساعد أيضا في انقاص الوزن مقدمة من موقع dailyhealth
عصير طبيعي لتنظيف الكبد وانقاص الوزن

مكونات الوصفة

لتر من الماء

ليمونة مقطعة الى شرائح

خيار مقطعة الى شرائح

12 ورقة من النعناع الطازج

ملعقة من الزنجبيل المبشور

الطريقة

يتم اضافة جميع المكونات السابقة الى لتر الماء وتركها طوال الليل حتى تتداخل المكونات مع بعضها وتناول كوب من هذا المشروب في الصباح يوميا حتى تحصل على أفضل النتائج المرجوة