إنقاص الوزن بدون حمية

تلجأ العديد من النّساء إلى إنقاص وزنهن باتباع حمية أحياناً تكون قاسية للحصول على نتيجة مرضية في أيّام أو شهور معدودة وهذه الخطوة أثبتت الدراسات والأبحاث بأنّها ضارة على الجسم لذا ندعوك إلى إنقاص وزنك بدون حمية من خلال اتّباع عدد من الخطوات:

الحساء: تناول وجبة حساء الخضار من اختيارك. الحساء ليست فقط للتغذية، ولكن هي أيضاً مليئة بالفيتامينات.

الشاي الأخضر: معروف أنّ لديه العديد من المواد المضادة للأكسدة، والشاي الأخضر يعزّز حرق الدهون وتعزّز الهضم.

التفاح: تناولي تفاحة قبل بضع دقائق من تناول أي وجبة، فإنّه يساعدك على الحفاظ على وزنك. التفاح لديه أيضاً الكثير من المواد المضادة للأكسدة التي تمنع تراكم الدهون في الجسم.

الحنطة السوداء المعكرونة: الحنطة السوداء المعكرونة لديها نسبة عالية من الألياف وتحتوي على البروتين.

المياه: داومي على شرب المياه بشكل دوري طوال اليوم يساعد على طرد السموم من الجسم.