

«Λιώστε» το λίπος στην κοιλιά με αυτό το απίστευτο ρόφημα πριν το πρωινό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[spinach smoothie 666x399](#)

Το λίπος στην κοιλιά δεν είναι μόνο το πιο επιβλαβές λίπος στο σώμα σας, που συνδέεται με πολλές ασθένειες, αλλά είναι ταυτόχρονα και το πιο αντιαισθητικό και εκείνο που άντρες και γυναίκες πασχίζουν να εξαφανίσουν.

Το υπερβολικό λίπος στην κοιλιά (γύρω από το στομάχι) μπορεί να οδηγήσει σε ανάπτυξη της καρδιακής νόσου, της υπέρτασης, σε μεταβολικές δυσλειτουργίες, άσθμα, τη νόσο Alzheimer, την αθηροσκλήρωση και σε προβλήματα γονιμότητας.

Εάν έχετε πάρα πολύ λίπος στην κοιλιά, θα πρέπει σε γενικές γραμμές να αλλάξετε τρόπο ζωής. Προσπαθήστε να κόψετε την κατανάλωση ζάχαρης, να πίνετε αρκετό νερό και να κοιμάστε καλά. Επίσης, θα πρέπει να αλλάξετε διατροφικές συνήθειες σας και να προσπαθήσετε να καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά.

Υπάρχει όμως ένα συγκεκριμένο ρόφημα, φτιαγμένο 100% από φυσικά υλικά, το οποίο συνδυάζει σπανάκι, τζίντζερ και λεμόνι και το οποίο, σύμφωνα με τους ειδικούς, μπορεί να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από τα περιττά κιλά στην κοιλιά πιο εύκολα.

Είναι ένας ισχυρός συνδυασμός που στοχεύει στο λίπος της κοιλιάς. Έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, η οποία έχει τη δυνατότητα να επιταχύνει τη διαδικασία καύσης λίπους. Επίσης, συμμετέχει στην παραγωγή της καρνιτίνης, μίας χημικής ένωσης η οποία χρησιμοποιεί το σώμα σας για να μετατρέψει το λίπος σε ενέργεια. Ως εκ τούτου, αυτό το ρόφημα θα σας βοηθήσει να καταπολεμήσετε την παχυσαρκία, να μειώσετε γενικά το βάρος σας, αλλά κυρίως να ρίξετε το λίπος στην περιοχή της κοιλιάς.

Αν πιείτε αυτό το ρόφημα πριν καν φάτε το πρωινό σας, θα επιταχύνετε τον μεταβολισμό σας, θα έχετε περισσότερη ενέργεια και θα “λιώσετε” το λίπος στην κοιλιά σας. Είναι προτιμότερο να το πιείτε το πρωί, με άδειο στομάχι, 30 λεπτά

πριν το πρωινό.

Συστατικά:

1 λεμόνι

Μια χούφτα σπανάκι

1 ποτήρι νερό

Ένα κομμάτι τζίντζερ (2-3 εκατοστά)

Μέθοδος:

Στραγγίξτε και ανακατέψτε όλα τα υλικά και πιείτε το ρόφημα αμέσως.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές: iatropedia.gr - healthyfoodstyle.com