

16 Ιουλίου 2018

## Το απίθανο ρόφημα που καίει το λίπος στην κοιλιά καθώς κοιμάστε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υπάρχει ένα απλό και πολύ υγιεινό ρόφημα που μπορείτε να πίνετε πριν πέσετε για ύπνο, το οποίο θα σας βοηθήσει να κάψετε περισσότερο κοιλιακό λίπος, αλλά και να αισθάνεστε ότι έχετε περισσότερη ενέργεια:

## Συστατικά

1 λεμόνι

1 αγγούρι

1 κουταλιά της σούπας τριμμένο τζίντζερ

1 κουταλιά της σούπας χυμός Αλόης

1 μάτσο κόλιαντρο ή μαϊντανό

½ ποτήρι νερό

Οδηγίες:

Απλά προσθέστε τα συστατικά μαζί, αναμίξτε τα καλά και πιείτε ένα ποτήρι πριν πέσετε για ύπνο.

Πώς και γιατί δουλεύει:

Πίνοντας ένα ποτήρι από αυτό το ρόφημα πριν κοιμηθείτε, θα μειώσετε σημαντικά τα επίπεδα λίπους, ειδικά στην κοιλιά σας. Τα συστατικά σε αυτό το ποτό θα αυξήσουν τον μεταβολισμό σας που θα λειτουργήσει πιο έντονα, ενώ κοιμάστε.

Οι ιδιότητες καύσης του λίπους για κάθε συστατικό αυτού του ροφήματος είναι οι εξής:

Τα αγγούρια είναι πολύ ισχυρά στην καταπολέμηση του λίπους. Αποτελούν βασικό συστατικό σε κάθε πρόγραμμα απώλειας βάρους.

Ο μαϊντανός και ο κόλιανδρος έχουν πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες, αλλά είναι και γεμάτα αντιοξειδωτικά, καθώς και βιταμίνες και μέταλλα που είναι σημαντικά για την ανακούφιση από την κατακράτηση υγρών.

Το τζίντζερ αυξάνει τον μεταβολισμό και αποτρέπει επίσης τη δυσκοιλιότητα. Αυτό το συστατικό που θα βοηθήσει να κάψετε το “επίμονο” λίπος της κοιλιάς ενώ κοιμάστε.

Ο χυμός του λεμονιού είναι πολύ αποτελεσματικός για την αποβολή των τοξινών που συσσωρεύονται στο σώμα.

Ο χυμός Aloe Vera είναι γενικά αποτελεσματικός στην απώλεια βάρους.

Μείνετε ενυδατωμένοι: Πίνετε πολύ νερό

Είτε το σώμα σας μετατρέπει τις τροφές σε “καύσιμη ύλη”, είτε ασκείστε εντατικά για να χάσετε τα περιττά κιλά, ο οργανισμός σας χρειάζεται νερό για να κάψει τις θερμίδες πιο αποτελεσματικά. Αν δεν είστε πλήρως ενυδατωμένοι, ο μεταβολισμός

σας θα επιβραδύνει και δεν θα καίει τις θερμίδες τόσο αποτελεσματικά. Το συγκεκριμένο θα δώσει στον μεταβολισμό σας μια σημαντική ώθηση.

Πηγή: [briefingnews.gr](http://briefingnews.gr)