

معجون لاغری شکم

معجون لاغری سریع شکم یکی از بهترین روش ها برای لاغر شدن است

در این پست چند تا از بهترین معجون های کاهش وزن را به شما معرفی خواهیم کرد

تا ۱۰ کیلوگرم قطعی وزن کم کنید حتما این مقاله را بخوانید اگر میخواهید با معجون ها

بهترین معجون لاغری سریع شکم چیست؟



بهترین معجون لاغری سریع شکم چیست؟

بهترین معجون لاغری ویژگی های مختلفی دارد

یکی از این ویژگی ها کم کالری بودن است

مورد بعدی که برای خیلی از افراد مهم است طعم است

یک معجون خوب باید علاوه بر اثر بخشی طعم مناسبی هم داشته باشد

مورد بعدی که بسیار مهم است ذائقه شما است

معجون لاغری شکم

معجونی که برای لاغری میل میکنید باید با طبع شما مناسب باشد

در این پست ما یک لیست از بهترین معجون های لاغری را معرفی میکنیم

طبق سلیقه خود یک یا چند تا از آن ها را انتخاب کنید و یک ماه میل کنید

معجون لاغری سریع شکم و پهلو با زنجبیل ۱:



اولین معجون که قصد معرفی آن را داریم معجون زنجبیل است

این معجون بسیار موثر و محبوب است

اگر به دنبال لاغری سریع هستید می توانید از این معجون استفاده کنید

مواد اولیه:

- زنجبیل تازه
- چای سبز

معجون لاغری شکم

- آب ولرم

طرز تهیه:

یک لیوان آب جوش نیاز دارید که باید صبر کنید ولرم شود

.سپس چای سبز را به آن اضافه کنید

.و بعد کمی زنجبیل به معجون اضافه کنید

.پس از گذشت مدت ۱۰ دقیقه و کامل ولرم شدن معجون میتوانید میل کنید

معجون خاک شیر و لیمو ۲:



معجون خاک شیر و لیمو یکی از خوش طعم ترین معجون های کاهش وزن است

.این معجون بسیار توصیه میشود و بهترین زمان برای مصرف آن صبح ناشتا است

مواد اولیه:

- لیمو تازه
- خاک شیر

معجون لاغری شکم

- آب ولرم

طرز تهیه:

آب را بگذارید تا جوش بیاید و بعد به آب خاک شیر را اضافه کنید.

بعد از ولرم شدن آب به آن یک نصف لیمو اضافه کنید.

الان می توانید این معجون را میل کنید.

روزی یک لیوان و قبل از صبحانه میل کنید.

معجون چای سبز و لیمو: ۳



معجون بعدی چای سبز و لیمو است.

چای سبز به خودی خود یکی از قوی ترین چربی سوز ها است.

معجون لاغری شکم

اگر با لیمو ترکیب شود تاثیر بیشتری هم خواهد داشت

مواد اولیه:

- چای سبز
- لیمو
- آب ولرم

طرز تهیه:

شما نیاز به آب جوش دارید که باید به آن چای سبز را اضافه کنید

بعد از ولرم شدن آب به آن حداکثر یک لیمو اضافه کنید

معجون لیمو آماده است و میتوانید به عنوان یک معجون لاغری سریع شکم و پهلو روی آن حساب باز کنید

روزی ۱ تا ۲ لیوان از این معجون میل کنید

ترجیحا صبح ناشتا و قبل از صبحانه میل شود

معجون لاغری قهوه: ۴



معجون لاغری شکم

اگر فردی هستید که به طعم تلخ علاقه دارید این معجون برای شما است

با استفاده از معجون قهوه هم انرژی بگیرید و هم وزن کم کنید

مواد اولیه

- قهوه اسپرسو
- شکلات تلخ بالای ۸۵ درصد

طرز تهیه

برای تهیه این معجون نیاز به قهوه دارید که میتوانید با قهوه ساز درست کنید

توجه داشته باشید که فقط باید از قهوه استفاده شود و نسکافه یا کاپوچینو قابل قبول نیست

قهوه که درست شد با شکلات تلخ قبل از ورزش میل کنید

معجون لاغری کرفس: ۵



معجون کرفس هم یکی از معجون های بسیار خوب است

معجون لاغری شکم

اما طعم خوبی ندارد، اگر میخواهید کاهش وزن داشته باشید و طعم برای شما مهم نیست این معجون برای شما است.

مواد اولیه:

- ریشه زنجبیل
- آب کرفس

طرز تهیه:

آب کرفس را بگیرید و به آن کمی ریشه زنجبیل ترجیحا رنده شده اضافه کنید.

بعد از ترکیب مواد بالا معجون آماده است و میتوانید میل کنید.

روزی یک لیوان و صبح ناشتا میل کنید.

معجون سرکه سیب: ۶



یکی دیگر از معجون های محبوب لاغری سرکه سیب است.

معجون لاغری شکم

سرکه سیب به شما کمک میکند هم بدن سالم تری داشته باشید و هم لاغر شوید.

مواد اولیه:

- سرکه سیب
- لیمو
- میوه مثل توت فرنگی
- چند تکه یخ در صورت تمایل

طرز تهیه:

یک لیوان آب بردارید و به آن ۲ قاشق سرکه سیب اضافه کنید.

سپس به آن یک عدد لیمو اضافه کنید و یخ هم اضافه کنید.

سپس میتوانید میوه را اضافه کنید.

الان معجون آماده است و می توانید میل کنید.

معجون کاهش وزن دارچین: ۷



معجون لاغری شکم

یکی دیگر از معجون های خوش طعم معجون دارچین است

اگر طعم برای شما مهم است این معجون برای شما مناسب است

مواد اولیه

- یک فنجان آناناس خرد شده
- کمی دارچین
- لیمو ترش

طرز تهیه

نصف قاشق چای خوری دارچین را به یک لیوان آناناس اضافه کنید

سپس به اندازه ۲ قاشق لیمو به آن اضافه کنید

این معجون هم به لاغری شما کمک میکند و هم اشتها را کم میکند

معجون خیار: ۸



معجون خوش خوراک بعدی معجون خیار است

این معجون بسیار خوش طعم است و همه می توانند استفاده کنند

معجون لاغری شکم

مواد اولیه:

- خیار
- گوجه
- آب لیمو
- کاهو
- زیتون

طرز تهیه:

به اندازه یک کاسه خیار خرد کنید و کمی به آن گوجه اضافه کنید

.سپس کمی زیتون به آن اضافه کنید و بعد کاهو خرد شده را اضافه کنید

.برای طعم بهتر به آن لیمو اضافه کنید

.میتوانید از این معجون قبل از غذا استفاده کنید

معجون شیر ۹:



.معجون شیر بسیار مقوی است

معجون لاغری شکم

علاوه بر اینکه خاصیت زیادی دارید میتوانید تا حدودی به لاغری شما کمک کند

این معجون بهترین نیست اما به شما کمک میکند

مواد اولیه:

- شیر کم چرب یا ترجیحا شیر پروتئینی
- عدد خرما ۲
- چند تیکه شکلات تلخ

طرز تهیه:

شیر را به مخلوط کن اضافه کنید و به ۲ تا ۳ عدد خرما اضافه کنید

سپس چند تیکه شکلات تلخ اضافه کنید

معجون آماده است و میتوانید استفاده کنید

معجون انار و عسل : ۱۰



معجون انار و عسل

معجون لاغری شکم

اگر فردی هستید که به میوه انار علاقه دارید میتوانید از این معجون استفاده کنید.

معجون انار و عسل مفید است اما نمیتواند به اندازه معجون خاک شیر یا چای سبز مفید باشد.

ترجیحا از معجون خاک شیر استفاده کنید.

مواد اولیه:

- انار تازه
- عسل طبیعی

طرز تهیه:

یک عدد انار تازه را پوست بکنید.

و ۲ قاشق غذا خوری عسل طبیعی به آن اضافه کنید.

انار و عسل را کاملا مخلوط کنید و میل کنید.

نتیجه گیری

امیدواریم این مقاله برای شما مفید بوده باشد.

سعی کردیم در این مقاله شما را با بهترین معجون لاغری سریع شکم آشنا کنیم.

اگر هر سوالی دارید حتما از قسمت نظرات با ما در میان بگذارید.

این مقاله را نیز [دانلود کنید PDF](#) از بخش زیر می توانید