

Пейте имбирный чай при снижении веса



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pejte-imbirnyj-chaj-pri-snizhenii-vesa/>

Имбирный чай обладает рядом замечательных свойств: ускоряет обменные процессы, способствует улучшению пищеварения и кровообращения, наполняет организм необходимыми витаминами, микроэлементами и аминокислотами.

Рецепт чая:

Измельчить 20 г имбиря, залить 1,5 литрами кипятка, добавить немного лимонного сока и чайную ложку меда. По желанию в эту смесь можно добавить щепотку перца.

При похудении имбирный чай заливают в термос. В течение дня нужно выпить не менее 1,5 литров этого напитка по следующей схеме:

- 1 стакан утром, как только встали с постели;
- между приемами пищи небольшими глотками;
- один стакан перед сном.

Кому нельзя пить имбирный чай?

Такой чай нельзя людям, имеющим аллергические реакции на имбирь. Вред имбирного чая существует для людей с заболеваниями желчного пузыря, язвы желудка, язвенном колите, пищевом рефлюксе, кожными болезнями, кровотечениями и некоторыми заболеваниями кишечника. Не стоит употреблять чай с имбирем беременным женщинам и кормящим мамам.