

Имбирная вода для борьбы с лишним весом



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/imbirnaya-voda-dlya-borby-s-lishnim-vesom/>

Имбирь – природный жиросжигатель, который ускоряет процесс похудения в разы. Как же правильно употреблять имбирь, чтобы в короткие сроки потерять лишние килограммы? Имбирь издавна используют для лечения желудочно-кишечного тракта, поддержания сердечной мышцы, а также лечения бронхиальной астмы. Однако не маловажную роль это чудо-растение играет и в похудении.

Рецепт имбирной воды для похудения

Очистите корень имбиря от кожуры и натрите имбирь на мелкой терке, в результате у Вас должно получиться столовая ложка тертого имбиря, залейте его литром теплой воды. Обратите внимание, не горячей, а именно теплой. Поставьте в темное место на ночь и дайте настояться. С утра добавьте чайную ложку меда и хорошо размешайте. Полученный настой

нужно выпить в течение дня. Курс – 30 дней.

Интересно. Чтобы определить свежесть имбиря, обратите внимание на его кожуру. Она должна быть гладкой. Если кожура – морщинистая, значит имбирь уже залежался на полке супермаркета. Хранить имбирь нужно в холодильнике, не дольше 7 дней. Если Вам не удалось найти свежий корень имбиря, берите молотый.

Что касается схемы питания, Вам не нужно садиться на низкокалорийные диеты – достаточно просто отказаться от избытка сладкого, полностью отказаться от жаренного, жирного, копченного. Старайтесь, чтобы углеводы были основой питания в первой половине дня, а белки – во второй. Если хочется сладенького, кушайте его в качестве второго завтрака – через час-полтора после основной еды. Если Вы любите блинчики или сырники, употребляйте их на завтрак.

Старайтесь пить имбирную воду небольшими порциями, чтобы растянуть ее употребление на целый день. Единственное, не стоит пить на голодный желудок, а также непосредственно, перед сном.

Помните, имбирная вода не заменит просто воду. Поэтому параллельно с напитком обязательно употребляйте чистую воду. Не стоит пить больше литра имбирной воды в день, а также употреблять имбирь в каких-либо блюдах или чае. Чрезмерное употребление этого продукта может привести к изжоге и тошноте.

Помимо похудения, употребление имбирной воды увеличивает половое влечение, снижает уровень холестерина, успокаивает мышечные боли и устраняет мигрени.