

Имбирный чай для похудения 4 самых лучших рецепта



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/imbirnyj-chaj-dlya-pohudeniya-4-samyh-luchshih-recepta/>

Имбирный чай для похудения пришел к нам с востока, где имбирь традиционно рекомендуют всем, кто хочет сбросить вес, похудеть.

Имбирный чай помогает похудеть? Почему имбирный чай рекомендуют для похудения? Согласно тибетским представлениям, имбирь относится к продуктам горячим, которые согревают, стимулируют кровообращение, ускоряют обмен веществ. А вот традиционная медицина сказала бы, что имбирный чай для похудения работает благодаря эфирному маслу, которое содержится в имбире и благодаря своим активным веществам усиливает процессы метаболизма в организме. Кроме того, имбирь помогает коже дольше оставаться молодой, а значит, в нашем рационе он должен быть постоянно.

Предлагаем вашему вниманию несколько рецептов имбирного чая для похудения.

1. Первый рецепт имбирного чая для похудения самый простой – натрите на терке имбирь, положите его в термос и залейте горячей водой из расчета чайная ложка натертого имбиря на поллитра воды. Дайте составу настояться один час, после чего имбирь для похудения готов. Напиток следует пить по 100 гр. за полчаса перед приемом пищи, если питаетесь как обычно и используете имбирь просто для ускорения обмена веществ. Если вы сидите на диете, принимайте имбирный чай для похудения каждые два часа по 100 гр.

Если вы хотите похудеть быстро, вы можете усилить результативность имбиря за счет добавления в данный чай травы сенны. Об этом в отзывах к данной статье (можете посмотреть внизу) нам рассказала наша читательница Наталья. Пакетик сенны залейте 100 гр. горячей воды, дайте настояться 5 минут и вылейте полученный настой в термос с имбирным чаем - это поможет похудеть, так как будет способствовать еще и легкому очистительному эффекту.

2. Второй рецепт имбирного чая для похудения таков. Нарежьте имбирь тонкими полосками, залейте чистой водой, на малом огне доведите до кипения и варите четверть часа. После этого имбирный чай для похудения должен остыть примерно до температуры тела, тогда в него добавляют мед и сок лимона.

Известно, что в Голливуде этот рецепт чая с имбирем для похудения расширяют за счет добавления трав. Так, Деми Мур пьет имбирный чай, где к вышеупомянутым меду и лимону добавляется мята или мелисса, а если вы хотите улучшить работу почек и мочевого пузыря, сочетайте имбирный чай для похудения с листом брусники.

3. Третий вариант применения имбиря для похудения - имбирный чай с добавлением пряностей. Судя по отзывам, наибольший эффект дает сочетание имбирного чая с молотым черным перцем и молотой же гвоздикой. Вносить пряности нужно непосредственно перед употреблением имбирного чая для похудения прямо в чашку. Дозы - совсем чуть-чуть, на кончике ножа. Перемешайте их с напитком и пейте по 100-150 гр. за полчаса до еды.

4. Четвертый вариант имбирного чая для похудения рекомендован тем, кому нужно сбросить большой вес. Здесь чай для похудения состоит из имбиря и чеснока из расчета чайная ложка без верха натертого имбиря, чайная ложка без верха натертого чеснока на литр горячей воды. Настаивать в термосе полчаса, процедить и принимать в течение дня каждые два часа.

И еще несколько важных моментов, касающихся имбирного чая для похудения.

Вы можете использовать имбирь не только в дни активного похудения, а постоянно, заваривая его вместо с зеленым или черным чаем.

Если пьете с медом, то разводите мед либо в теплом настое, либо кушайте мед с ложки.

Лимона много не нужно, одной дольки в чашку вполне достаточно. Изготовив имбирный чай для похудения, обязательно его процеживайте, иначе состав будет слишком насыщенным.

Вечером имбирный чай для похудения лучше не пить, потому что он бодрит. Готовя чай для похудения, имбирь трите в терку или режьте тоненькими лепестками, например с помощью картофелечистки.

Если сомневаетесь в объемах, берите кусок имбиря размером с небольшую сливу на два литра воды.