

Зеленый чай с молоком для похудения



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zelenyj-chaj-s-molokom-dlya-pohudeniya/>

Вообще же существует несколько рецептов зеленого чая с молоком для похудения. Тем, кто хочет лишь слегка подкорректировать фигуру и очистить организм от шлаков, следует заваривать такой чай исключительно на молоке, не используя воду. В этом случае напиток получится менее терпким и горьким, хотя и достаточно калорийным. Чтобы его приготовить, следует довести до кипения 1,5 л молока, после чего всыпать в него 2 столовых ложки зеленого чая без горки. Через 10 минут, когда напиток как следует настоится и приобретет нежный коричневатый оттенок, его следует процедить и залить в термос. Весь объем чая следует распределить таким образом, чтобы его хватило на целый день. Поэтому утро можно начать с полной чашки напитка, а впоследствии при возникновении чувства голода выпивать по 100-150 мл чая на молоке.

Тем, кто хочет избавиться за один день от 2-3 кг избыточного веса, стоит пить чай в неограниченном количестве. Но при этом готовится он по другому рецепту, с добавлением

воды. Заваривать его можно прямо в чашке, после чего полученный напиток следует разбавить молоком в соотношении 1 к 1. Такой чай можно пить как в горячем так и в холодном виде.

Кроме этого, напиток, приготовленный по этому рецепту, специалисты рекомендуют употреблять ежедневно после приема пищи, чтобы не только закрепить результаты однодневной диеты, но и усилить обменные процессы в организме, благодаря чему содержащиеся в продуктах питания жиры и углеводы будут расщепляться, а не откладываться на бедрах, талии и ягодицах. Причем, для достижения требуемого эффекта напиток должен иметь комнатную температуру, поэтому лучше всего заварить его до приема пищи, а после трапезы процедить и разбавить теплым кипяченым молоком.