من أجل تخفيض الوزن

� هذه طريقة من أجل تخفيض الوزن تساعد على الشعور بالامتلاء والشبع .. عليك بطحن عدة انواع من البقول بنسب متساوية وخلطها معا .. وهى القمح . والحمص والشامى .. والترمس .. والردة والذرة الرفيعة والذرة الغليظة .. بعد طحنها وخلطها ببعض . قبل الوجبة الرئيسية بنصف ساعة قومى بالخلط . مع كوب من الزبادى وبعد أكل الزبادى المخلوط بالبقول، أشربى كوبين من الماء خلال نصف ساعة .. وعلى فكرةطعمة مستحب . وهذه الفكرة ايضا تشعرك بالامتلاء والشبع ، وتستطيعين أن تأكلى من الزبادى ثم تشربى كوبا من الشاى الاحمر بسكر أو بدون سكر ليس شرطا . وفكرة أخرى لقتل الاحساس بالجوع .. قبل ان تأوى الى فراشك ليلآ ، ضعى ماء مغلى فى كوب .. ثم أضيفى إلى الماء المغلى ليمونة مقطعة إلى حاقات مع إضافة معلقة صغيرة من الكمون .. غطى الكوب الساخن بطبق صغير حتى الصباح، عند الاستيقاظ من النوم اشربى الكوب المعد على الريق ، لا تشربى أى شىء قبله بل يجب ان يكون على الريق (على فكرة طعمه مستحب).. عندعندما تقومين بوزن نفسك لا تنسى أن تذكرينى وتترحمى على جدتى . � � �

1 / 1