

Советы для похудения



Как скачать другие Бесплатные книги:

Если Вы скачали эту книгу, где то в интернете, то на этой странице: <http://info-knigi.ru/skachat-besplatnye-fajly/> Вы можете **БЕСПЛАТНО СКАЧАТЬ** 16 других книг с советами для женщин и для всех.

КАК ЗАРАБОТАТЬ

А на этой странице: <http://info-knigi.ru> , узнайте, как прямо сейчас, Вы можете начать зарабатывать!

А ещё, про эту книгу, не забудьте: <http://info-knigi.ru/kniga-5-sposobov-kak-bystro-kupit-avtomobil/>

Зеленый чай с молоком для похудения

Зеленый чай с молоком является проверенным средством для избавления от лишних килограммов. Этот уникальный напиток прекрасно утоляет голод, при этом содержит незначительное количество калорий. Всего один разгрузочный день на зеленом чае с молоком поможет вам сбросить до двух килограммов без вреда для здоровья и усилий с вашей стороны.

Сочетание зеленого чая и молока дает удивительный результат. Зеленый чай благоприятно воздействует на организм, улучшает пищеварение, выводит из организма шлаки и токсины. Молоко, добавленное в зеленый чай снижает аппетит, что делает этот напиток незаменимым для желающих избавиться от лишних килограммов.

Зеленый чай с молоком – уникальное средство оздоровления

Как приготовить зеленый чай с молоком?

Существует несколько способов приготовления этого удивительного напитка:

- Ў Необходимо взять 1.5 литра молока, подогреть его до появления пузырьков, после чего снять с огня, не доведя до кипения.
- Ў Добавьте в разогретое молоко две столовые ложки чайного листа, накройте крышкой и дайте настояться в течение 10 минут, после чего процедите напиток.

Напиток для исцеления и похудения

Уникальный напиток для тех, кто желает похудеть быстро и без вреда для здоровья. Этот напиток не только поможет сжечь лишние килограммы, но и повысит уровень защитных сил вашего организма, придаст бодрости и избавит от плохого настроения! Кроме того, он невероятно вкусный!

Фруктовые соки и восточные пряности против лишнего веса

Ингредиенты:

1. 300 мл воды
2. несколько столовых ложек лимонного сока
3. 100 мл свежевыжатого апельсинового сока
4. половина чайной ложки кардамона
5. половина чайной ложки протертого коня имбиря
6. щепотка сухих или несколько свежих листьев мяты
7. несколько чайных ложек меда

Приготовление: необходимо смешать мяту, имбирь и кардамон, залить кипятком, подождать пока вода остынет. Слейте отвар, добавьте в него апельсиновый и лимонные соки, мед, охладите.

Принимать напиток следует по 100 мл перед каждым приемом пищи в течение нескольких недель.

Как похудеть и **НЕ ПОПРАВЛЯТЬСЯ** снова!



Если Вы уже попробовали множество диет **ХУДЕЛИ**, но **СНОВА** поправлялись, то в этой книге, Вы узнаете, **КАК ПОХУДЕТЬ И не ПОПРАВЛЯТЬСЯ СНОВА**.

Подробнее о книге, на этой странице:
<http://info-knigi.ru/kniga-kak-poxudet-i-ne-popravitsya-snova/>

Жиросжигающие напитки

Признаком того, что человек не болеет ожирением, является нормально водно-солевой баланс его организма. К большому сожалению, не каждый сегодня может этим похвастать. Есть люди, ведущие постоянную борьбу с лишней массой тела. Но как похудеет быстрее? Всё довольно просто, нужно употреблять больше жидкости! Но не нужно пить всё подряд. Сама природа предоставила нам эти напитки.

Как быстро похудеть? - помогут жиросжигающие напитки!

Напиток 1

Наиболее эффективным природным продуктом сжигающим жир, является простая вода.

- ü Это замечательная жидкость, которая избавляет человеческий организм от шлаков и жира.
- ü Кроме того, вода – это единственный напиток на Земле не содержащий в себе ни калорий - ни жиров. Также вода отлично снижает чувство голода.
- ü Существует миф, согласно которому, чем меньше человек употребляет воды, тем меньше у него отёков.

Это совсем не так, ведь когда организму не хватает воды, то он начинает задерживать её в себе. В результате этого и могут появляться отёки и лишние килограммы.

Помните, что дневная норма потребления организмом воды не должна быть меньше 1,5 литра. Идеальным вариантом для употребления считается родниковая вода, но за неимением таковой, её можно заменить очищенной бутилированной или профильтрованной водой.

Напиток 2

Воду часто заменяют зелёным чаем, ведь именно этот вид чая является настоящей копилкой витаминов и антиоксидантов. Этот целебный напиток улучшает процессы, которые связанные с метаболизмом, сжигает калории и выводит шлаки.

Без каких – либо негативных последствий для человеческого организма ежедневно можно выпивать от трёх до пяти чашек такого чая.

Кстати, не забывайте запивать им калорийную пищу, но чай должен быть обязательно горячим.

Напиток 3

Кефир также считается одним из лучших жиросжигающих напитков. К примеру, совсем недавно была очень популярна кефирная диета для похудения.

- Суть этой диеты состоит в том, что именно кефир является основой для приготовления всех блюд.
- Когда кефир попадает в организм, он интенсифицирует выработку определённого гормона, который эффективно сжигает жировые клетки.
- Кефир можно употреблять на протяжении всего дня, а его вкус диетологи рекомендуют обогатить огурцами или свежим укропом.

Остальную еду в эти дни не употребляют. Кефир можно употреблять и в разгрузочные дни (около 1,5 л напитка в день).

Напиток 4

Эффективными жиросжигающими качествами обладают свежие соки из плодов ананаса и апельсина.

Целебные рецепты на травах для похудения

Сборы трав зарекомендовали себя в качестве эффективного средства для похудения. Нормализовать обменные процессы, избавиться от лишних килограммов и улучшить работу желудочно-кишечного тракта помогут сборы на основе целебных трав.

Травы для похудения – целебные сборы:

Средство на основе листьев ежевики, березы и мать-и-мачехи (для нормализации обмена веществ и работы ЖКТ): необходимо две столовые ложки листьев ежевики, чайную ложку листьев березы и мать-и-мачехи залить одним литром кипятка, накрыть крышкой и настаивать в течение нескольких часов, после чего дать остыть и процедить. Принимать отвар следует два раза в день – утром и в середине дня за полчаса до приема пищи.

Средство на основе листьев одуванчика (для очищения организма): две столовые ложки измельченных свежих листьев одуванчика

залить одним стаканом кипятка и дать настояться в течение шести часов, после чего процедить. Принимать отвар следует по трети стакана три раза в день.

Средство на основе иван-чая, кукурузных рыльцев, толокнянки и коры крушина (слабительное, для быстрого снижения веса): необходимо по одной чайной ложке листа иван-чая, кукурузных рыльцев, толокнянки и окры крушина залить одним стаканом кипятка и дать настояться в течение 8-10 часов. Принимать по трети стакана три раза в день.

Средство на основе цикория (нормализует уровень сахара, очищает и помогает похудеть): необходимо ввести в свой рацион обычный растворимый цикорий, который продается в магазинах. Если вы привыкли начинать свое утро с чашечки кофе – этот вариант для вас!

Средство на основе корней лопуха и цикория (нормализует обмен веществ и помогает быстро сбросить вес): необходимо одну чайную ложку цикория и две чайные ложки корней лопуха залить стаканом кипятка, накрыть полотенцем и настаивать в течение часа, после чего остудить и процедить. Принимать три раза в день по трети стакана за полчаса до еды.

Памятка!

Травы для снижения аппетита: корень алтея, семена льна, корень дягиля.

Травы для нормализации обмена веществ: куркума, имбирь, листья березы, мать-и-мачеха, крапива, цветки бузины.

Травы с мочегонным эффектом: листья брусники, семена моркови, хвощ полевой, листья березы, корни лопуха.

Травы со слабительным и очищающим эффектом: корень ревеня, ромашка аптечная, тмин, кора крушины, тысячелистник.

Травы для нормализации уровня сахара в крови: листья черники, бобовые культуры, листья земляники и ежевики, топинамбур, Melissa.

Травы общеукрепляющие: шиповник, черная и красная смородина, рябина, брусника.

Травы успокаивающие: валериана, пустырник, календула и ромашка аптечная.

Комбинируя эти травы, вы сможете эффективно похудеть, учитывая индивидуальные особенности своего организма!

Средства для снижения аппетита

Есть много различных природных трав и продуктов, употребляя которые можно существенно снизить чувство голода, что поможет Вам без больших усилий сбросить несколько лишних килограммов! Подробнее об этом Вы узнаете, прочитав эту небольшую статью!

Уникальные средства для снижения аппетита:

Рецепт первый

Для того чтобы уменьшить чувство голода приготовьте народное средство из лопуха по такому рецепту:

- ü Необходимо засыпать в кипящую воду (два стакана) примерно тридцать граммов измельчённого в кофемолке до состояния порошка высушенного корневища лопуха.
- ü Теперь прокипятите смесь на медленном огне около пятнадцати минут, а затем снимите ёмкость с огня и дайте средству постоять в тёплом месте не менее десяти минут.

Готовое процеженное через несколько слоёв чистой марли средство принимают между приёмами пищи по половине стакана, добавляя в него немного свежей измельчённой лимонной цедры или корицы.

Рецепт второй

Кроме того, снизить аппетит помогает очищенный и измельчённый корень солодки, порошок из которого обычно смешивают с перемолотыми грецкими орехами или мёдом. В день рекомендуется съедать не более двух корешков.

Рецепт третий

Одним из самых доступных и полезных средств для снижения чувства голода является зелёный чай.

- ü Для его приготовления необходимо залить половинку чайной ложки заварки стаканом горячей, но не кипящей очищенной или талой воды (именно такая вода лучше всего из-за своей мягкости подходит для заваривания).
- ü Дайте напитку настояться около пяти минут, после чего добавьте в него немного обезжиренного молока.

В день рекомендуется выпивать не менее литра данного напитка (чай можно пить как в тёплом, так и в холодном виде).

Рецепт четвёртый

Также для того чтобы притупить чувство голода во время разгрузочных дней и диет рекомендуется использовать фенхель.

- ü Для приготовления этого народного средства необходимо смешать в небольшой кастрюле две чайных ложки семян укропа, три чайных ложки измельчённых листьев двудомной крапивы, а также одну ложку семян фенхеля.
- ü Теперь залейте смесь тремя – четырьмя стаканами очищенной воды и доведите смесь до кипения, после чего дайте ей настояться в тёплом месте около тридцати минут.

Принимают готовое процеженное через сито или марлю средство по половине стакана трижды в день за сорок минут до приёма пищи. Очень важно не превышать дозировку фенхеля, так как это растение считается потенциально токсичным!

Что мешает нам похудеть?

Существует список определенных вещей, которые мешают нам избавиться от лишних килограммов.

4 привычки, которые мешают избавиться от лишних килограммов

Психологи пришли к выводу, что для того, чтобы быстро и безболезненно расстаться с лишним весом, необходимо обратить внимание на следующие моменты:

Отказаться от больших тарелок. От размеров тарелки напрямую зависит количество накладываемой пищи, ведь на большой тарелке даже нормальная порция еды будет казаться маленькой, а потому человек подсознательно будет накладывать себе больше. Также люди обычно заставляют себя съесть все, что лежит на тарелке.

Телевизор на кухне вреден. Уже доказано, что те, кто любит покушать перед телевизором, страдают ожирением на 23% больше остальных.

Домашняя одежда свободного кроя. Такая одежда скрывает недостатки фигуры, а потому способствует перееданию. Зато в узких брючках или обтягивающем платье повысить норму калорий будет трудно, ведь это сразу будет видно.

Просмотр кулинарных сайтов способствует повышению аппетита. Часто в поиске подходящего блюда на ужин или к приходу гостей у хозяйки появляется желание что-то покушать и достать вкусненькое их холодильника. Лучше чередовать такие сайты с информацией про диеты и физические нагрузки.

Напитки для похудения

Для того, чтобы сбросить лишние килограммы нам необходима не только правильная пища, но и правильная жидкость. Какие же напитки могут нам помочь стать стройными и полными жизненных сил. Вот несколько из них.

Напитки для похудения – целебные рецепты

Имбирный чай

Две-три ст. ложки измельчённого имбирного корня необходимо смешать с тремя ч. ложками жидкого мёда и добавить 30 грамм свежего лимонного сока. Залейте всё тёплой водой и Ваш напиток для похудения уже готов! Пейте этот чай на протяжении всего дня перед едой.

Клюквенный напиток

Ингредиенты для напитка: 1,5л воды, по 1/4 ч.л. молотого мускатного ореха и молотого имбиря, 0,5 ч.л. корицы, 1/4 стакана лимонного фреша, 3/4 стакана апельсинового фреша, 3ст.л. концентрированного клюквенного сока, 250мл клюквенного сока без сахара.

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты в кастрюле, плотно накройте крышкой и прокипятите на маленьком огне, на протяжении 15 минут. Пить этот напиток необходимо целый день перед едой, два раза в месяц. Напиток замечательно подавляет аппетит.

Вода

Вода является «напитком номер один» для похудения. Она хорошо утоляет чувство голода. Например, учёным удалось доказать, что всего один стакан воды выпитый перед едой уменьшает вполтину чувство голода. Вода при похудении ценна ещё и тем, что она способна выводить из человеческого организма токсины и шлаки, а это является одной из основных целей любой диеты для похудения. Не забывайте и о том, что именно в водной среде происходит большая часть обменных процессов, благодаря которым расщепляется лишний жир. Чем больше в организме воды, тем быстрее проходят такие процессы.

Чай для похудения

Ещё одним популярным напитком для похудения является чай. Но не все чаи обладают подобным эффектом. Самым известным из подобных чаёв для похудения считается зелёный чай. Он замечательно утоляет чувство голода, так как в нём содержится много белков.

- ü Таким эффектом не обладает больше не один из чаёв.
- ü Также зелёный чай способен выводить шлаки из организма и ускорять процессы сжигания организмом калорий. Но не стоит увлекаться этим чаем при похудении, ежедневно выпивайте не более литра этого чая.

Если Вам не нравится зелёный чай, то пейте каркаде. Он ускоряет метаболизм и выводит токсины из организма.

Если говорить о чаях для похудения, то нужно упомянуть некоторые из растений, которые наделены подобными свойствами и могут быть использованы в качестве ингредиентов для чая. Бессмертник, лопух, петрушка, одуванчик, анис и розмарин.

Жиросжигающий целебный напиток

Данный целебный напиток поможет не только избавиться от лишнего веса, но и разгрузить и очистить пищеварительную систему. Он сочетает в себе очищающие свойства натуральных кисломолочных продуктов и целебную силу восточный пряностей, которые помогут ускорить обменные процессы и стимулируют работу желудочно-кишечного тракта.

Как избавиться от лишнего веса и очистить организм?

Рецепт приготовления жиросжигающего напитка: необходимо в стакан кефира (либо в другой жидкий кисломолочный продукт) добавить половину чайной ложки молотой корицы и половину чайной ложки молотого имбиря, также, на кончике ножа следует добавить молотый красный перец.

Ингредиенты следует перемешать, пить один-два раза в день. Калорийность жиросжигающего напитка – 130 ккал.

Имбирный чай для похудения

Имбирь не зря пользуется славой восточного лекаря, ведь он обладает огромным количеством целебных свойств. Имбирь богат витаминами, макро и микроэлементами, стимулирует кровообращение, нормализует обменные процессы, очищает организм, способствует быстрой потере лишних килограммов – вот неполный список целебных свойств имбиря, которые делают его поистине незаменимым продуктом в нашем рационе.

Как похудеть с помощью имбирного чая? – рецепты:

Имбирный напиток для похудения: необходимо нарезать имбирь тонкими ломтиками, положить их в термос или другую подобную посуду и залить кипятком, настаиваться в течение нескольких часов, после чего процедить и добавить столовую ложку меда. Принимать целебный напиток необходимо за полчаса до еды.

Добавляем в чай молотый имбирь: необходимо регулярно добавлять щепотку сухого молотого имбиря в заварочный чайник, либо в чашку, если вы предпочитаете чайные пакетики.

Целебный состав: измельчаем с помощью блендера средний корень имбиря и один лимон с цедрой, заливаем смесь 100 мл натурального меда, даем настояться. Добавляем смесь в чай, либо разводим водой.

Имбирь с чесноком для похудения: необходимо двадцать грамм измельченного свежего корня имбиря и один зубчик чеснока залить одним стаканом кипятка, настаивать в течение 15 минут, после чего процедить - принимать целебный напиток в течение дня вместо чая. Регулярные разгрузочные дни с использованием этого напитка позволят вам без труда избавиться от лишних килограммов.

Имбирь, мята и лимонный сок: необходимо двадцать грамм измельченного свежего корня имбиря и горсть свежих или высушенных листьев мяты залить кипятком, дать настояться в течение получаса, процедить и добавить две столовые ложки лимонного сока. Регулярный прием этого напитка позволит ускорить обмен веществ и поможет быстро избавиться от лишнего веса.

Общеукрепляющий и очищающий напиток: необходимо предварительно измельченный корень имбиря (половину корня средних размеров) и горсть плодов шиповника залить кипятком в термосе, настаивать в течение получаса. Принимать напиток следует в течение дня, в несколько приемов по 100-150 мл.

Жиросжигающий напиток на основе меда и корицы

Широко известно, что сочетание меда и корица способствует эффективному сжиганию жировой ткани, особенно если помимо употребления этого уникального напитка вы не будете пренебрегать физическими упражнениями, и будете придерживаться общих принципов диетического питания.

Мед и корица – рецепт похудения и очищения:

- ü Необходимо довести до кипения приблизительно 300 мл воды, добавить одну чайную ложку корицы, дать настояться и остыть в течение получаса, после чего добавить две чайные ложки меда (обратите внимание на то, что мед нельзя добавлять в горячую воду, дабы не разрушить все полезные вещества).
- ü Принимать напиток следует по 150 мл на голодный желудок перед отходом ко сну и утром натощак.

Напиток поможет ускорить обменные процессы, что неминуемо приведет к потере лишнего веса, также он очистит вашу пищеварительную систему, уже после первых приемов вы почувствуете бодрость и прилив сил!

Средства для "сжигания" лишних килограммов

Жиросжигающие напитки являются идеальным средством для борьбы с лишними килограммами. При их регулярном применении они не только ускоряют метаболизм, но и снабжают организм минералами и витаминами, а также притупляют чувство голода. В этой статье мы собрали для Вас самые популярные и эффективные рецепты таких коктейлей.

Жиросжигающие средства – эффективные рецепты:

Рецепт первый

Простой в приготовлении напиток с мятой и лимоном станет идеальным началом разгрузочного дня.

- ü Для его приготовления необходимо запастись такими ингредиентами: жидкий свежий мёд – по вкусу, очищенная или талая вода – сто грамм, семь небольших веточек свежей петрушки, пять веточек мяты перечной, два кусочка свежего лимона и один средний плод киви.
- ü так, для начала следует очистить от кожуры киви и положить его в чашу блендера, после чего добавить к нему очищенный от цедры лимон, воду и зелень.
- ü Накройте крышкой чашу и измельчите составляющие.

Рекомендуется употреблять данный коктейль сразу после приготовления, пока он не потерял все свои целебные свойства.

Рецепт второй

Чтобы приготовить следующий жиросжигающий напиток Вам следует запастись такими продуктами:

- ü Тридцать грамм кокосового масла, тридцать – сорок грамм тыквенных семян, один стакан кефира (для приготовления этого коктейля используется только свежий кефир с низким процентом жирности), четыре небольших кусочка ананаса и половина крупного грейпфрута.
- ü Очистите ананас и грейпфрут от кожуры и разрежьте на небольшие дольки. Извлеките из цитрусового семени и положите его вместе с ананасом в блендер.

Теперь добавьте к фруктам кокосовое масло и тыквенные семечки и тщательно всё измельчите. Напиток готов!

Рецепт третий

Если же Вы хотите в короткий срок сбросить несколько лишних килограммов, то воспользуйтесь таким народным рецептом: тщательно размешайте венчиком (или же в блендере) один стакан нежирного свежего кефира, щепотку красного перца и половинку чайной ложки натёртого на мелкой тёрке имбирного корня.

Для большего эффекта рекомендуется употреблять данный напиток на протяжении всего дня и обязательно перед сном.

Рецепт четвёртый

Если же Вы во время диеты захотели чего-то сладкого, то можно приготовить такой жиросжигающий коктейль.

- ü Смешайте один стакан очищенной или талой воды с одной измельчённой в муку палочкой корицы, одной чайной ложечкой яблочного уксуса и одной чайной ложечкой жидкого мёда.

Данный напиток рекомендуется употреблять в начале рабочего дня – он зарядит тело энергией и притупит чувство голода.

Рецепт пятый

Необходимо порезать на мелкие кусочки двести грамм стеблей сельдерея, после чего поместить их в блендер и измельчить их с двумя очищенными яблоками и соком из половинки лайма.

- ü Теперь в получившуюся массу добавляют один стакан очищенной воды и три кусочка льда. Снова всё перемешайте и употребляйте этот напиток на протяжении всего дня.

Для большей эффективности рекомендуется добавлять в данный напиток специи (корицу, шафран и кориандр).

Бруснично-имбирный напиток для похудения

Всем тем, кому не по душе долгие изнурительные диеты, а также безвкусные диетические продукты представляем витаминные очищающие напитки из имбиря и брусники, которые помогут Вам избавиться от лишних килограммов, и обогатят организм необходимыми ему веществами. В этой статье мы приводим самые простые в приготовлении, но очень эффективные рецепты таких средств, которые Вы сможете регулярно готовить и принимать, не выходя из собственного дома.

Уникальный бруснично-имбирный напиток для похудения:

Рецепт первый

Для приготовления этого напитка для похудения по этому рецепту Вам понадобятся такие ингредиенты: жидкий мёд (примерно три – пять чайных ложечек), десять – пятнадцать ломтиков очищенного имбирного корневища, треть чашки свежееотжатого брусничного сока, десять небольших кусочков свежего ананаса и четыре – пять чашек очищенной или талой воды.

Смешайте все составляющие в блендере, после чего процедите через марлю или небольшое сито и употребляйте на протяжении всего дня вместо привычной жидкости. Для большего эффекта рекомендуется употреблять напиток после утренней гимнастики.

Рецепт второй

- ü Чтобы приготовить следующий напиток для похудения из имбиря и брусники Вам нужно залить одну чайную ложечку измельчённого на мелкой тёрке имбирного корня залить стаканом – двумя очищенной кипящей воды.
- ü После этого дайте смеси немного остыть под крышкой и добавьте в неё ломтик свежего лимона, одну чайную ложечку жидкого мёда и две – три ложки свежего брусничного сока.

Ещё раз перемешайте всю смесь и процедите её через несколько слоёв чистой марли или же сквозь металлическое сито для заварки чая. Употребляют напиток в тёплом виде (носите напиток в термосе) на протяжении всего дня.

Рецепт третий

Необходимо натереть на мелкой тёрке две чайных ложки имбирного корня, после чего залить его половиной стакана свежего брусничного сока, добавить пол чайной ложки лимонной цедры и поставить под крышкой на два – три часа в тёплое место.

- ü По окончании указанного времени следует процедить смесь через марлю и разбавить двумя стаканами очищенной горячей, но не кипящей (иначе можно потерять все полезные свойства продуктов!) водой.

Перелейте готовый напиток в термос и употребляйте его на протяжении всего разгрузочного дня.

Рецепт четвёртый

Нарежьте тонкими ломтиками очищенный корень имбиря, залейте его холодной талой водой в небольшой эмалированной кастрюле и проварите его на медленном огне около пятнадцати – двадцати минут.

- ü В немного остывший отвар добавьте свежие лимон, жидкий мёд, мяту и пол стакана свежего брусничного сока (также можно добавить и измельчённые в кашу брусничные листья).
- ü Употребляйте приготовленный напиток в течение всего дня по пол стакана за тридцать – сорок минут до основных приёмов пищи.

Рецепт пятый

Для приготовления следующего народного напитка против лишнего веса из имбиря и брусники Вам необходимо аккуратно очистить и измельчить (как можно мельче) имбирный корень (примерно одну столовую ложку), а затем проварить её пять – десять минут в свежем обезжиренном молоке (примерно два – три стакана).

- ü Перед снятием смеси с плиты нужно добавить в неё корицу (по вкусу) и жидкий мёд (не более, чем две чайных ложки).
- ü Остывшую смесь смешайте с половиной стакана брусничного сока и подогрейте на водяной бане пять минут.
- ü Затем перелейте готовый напиток в термос и дайте ему настояться не менее двух часов. Употребляют это народное средство по четверти стакана трижды в день перед едой, которая не должна состоять из жирных или мучных блюд.

На время приёма этого напитка рекомендуется исключить употребление алкоголя или табака.

Имбирные напитки для похудения

Имбирь является одним из самых эффективных продуктов, используемых в борьбе с лишним весом. Основным способом его употребления, конечно же, считаются вкусные и ароматные напитки, которые мы и научим Вас готовить в домашних условиях. Важно помнить, что, совмещая употребление имбирных напитков с регулярными физическими утренними упражнениями и исключением из рациона жирных блюд (кроме того, желательно хотя бы на время похудения не употреблять алкогольные напитки и отказаться от табачного дыма) дают, несомненно, лучшие результаты.

Имбирные напитки для похудения – уникальные рецепты:

Рецепт первый

Для приготовления имбирного чая для похудения по индийскому рецепту Вам понадобятся следующие продукты: две больших (столовых) ложки сахарного песка (или же три таких же ложки жидкого мёда), триста – четыреста грамм очищенной холодной воды, одна чайная ложечка кардамона, один полный стакан свежего молока, свежий тёртый имбирный корень (две – три чайных ложечки или пять – шесть ломтиков) и один – два чайных пакетиков чая.

- ü Итак, для начала необходимо взять чистую эмалированную кастрюлю, налить в неё всю воду и поставить на средний огонь.
- ü Теперь бросьте в сырую воду имбирь, сахарный песок и чай.
- ü Когда закипающая смесь приобретёт коричневый цвет, в неё следует добавить молоко.
- ü В только что закипевшую жидкость добавляем кардамон и отставляем ёмкость со смесью в сторону, накрыв крышкой.
- ü Перемешиваем отвар и снова ставим на медленный огонь на три – пять минут, после чего процеживаем немного остывшую жидкость через металлическое ситечко (например, для заварки чая) или несколько слоёв марли и употребляем на протяжении всего дня вместо привычных напитков.

Помимо чая рекомендуется пить только талую или очищенную воду (в небольших количествах).

Рецепт второй

Чтобы приготовить следующий напиток для похудения из имбирного корня заготовьте такие ингредиенты: сахарный песок (коричневый) или жидкий мёд (по вкусу), четверть спелого плода лимона, тридцать – сорок грамм имбирного корня, стакан свежего яблочного сока и один полный стакан очищенной или талой воды.

- ü Аккуратно соскоблите кончиком ножа шкурку с промытого под тёплой проточной водой имбирного корня, после чего натираем его на мелкой тёрке и высыпаем в подогретую до кипения воду.
- ü Теперь необходимо выжать в смесь (прикрутите немного огонь) свежий лимонный сок и его измельчённую (как можно мельче) цедру.
- ü Добавляем мёд или сахарный песок по своим предпочтениям и, сняв кастрюлю с плиты даём отвару настояться около десяти минут под крышкой в тёплом месте.

Приготовленный таким образом остывший отвар следует развести яблочным соком и употреблять в течение всего дня по половине стакана, заменив им другие напитки.

Рецепт третий

Существует ещё один эффективный имбирный напиток, помогающий ускорить сбрасывание лишнего веса и вот его рецепт.

Необходимые ингредиенты: стакан – полтора очищенной или талой воды (такая вода больше всего подходит для приготовления напитков, так как она мягкая), пять больших (столовых) ложек жидкого мёда, одна щепотка молотого чёрного перца, четыре больших ложки свежееотжатого лимонного сока и три столовых ложки натёртого на мелкой тёрке очищенного имбирного корневища.

- ü Доведите до кипения в эмалированной кастрюле воду, после чего добавьте в неё имбирь.
- ü Теперь добавьте в смесь перец и прокипятите около пяти минут на медленном огне.
- ü Примерно за минуту до снятия ёмкости с плиты добавьте в отвар мёд и лимонный сок.
- ü Хорошо всё перемешайте и дайте напитку настояться под крышкой (можно также укутать кастрюлю полотенцем) в тёплом месте пятнадцать – двадцать минут.

Принимать на протяжении всего дня две – три недели.

Очищающие кисели для похудения

Овсяный и другие полезные кисели являются старинными целебными средствами, которые издавна применялось славянскими народами для профилактики и лечения различных заболеваний. Благодаря тому, что это блюдо содержит в себе много клетчатки, оно мягко и эффективно очищает кишечник, помогает избавиться от лишнего веса, а также снижает риск болезней ЖКТ. В этой небольшой информационной статье мы расскажем Вам о том, как правильно приготовить и употреблять этот кисель для похудения.

Очищающие кисели для похудения – уникальные рецепты:

Рецепт первый: очищающий кисель из шиповника

Необходимо один стакан сушеных плодов шиповника залить одним литром чуть горячей кипяченой воды, закрыть плотной тканью и настаивать в течение получаса, после чего процедить и охладить.

- ü От полученного отвара отливаем 100-150 мл и растворяем в нем две столовые ложки крахмала, остальной отвар тем временем доводим до кипения, и добавляем в него, помешивая, разведенный крахмал, снова доводим до кипения и снимаем с огня.
- ü После того как кисель немного остынет (20-25 минут) добавляем в него 2 столовые ложки натурального меда.

Кисель прекрасно подходит для регулярного применения.

Рецепт второй: целебный овсяный кисель

Для приготовления очищающего овсяного киселя Вам необходимо измельчить в кофемолке один стакан очищенных зёрен овса, после чего залить получившуюся муку двумя полными стаканами холодной очищенной воды или свежего молока и поставить на медленный огонь.

- ü Как только смесь закипит, следует снять кастрюлю с плиты и дать блюду настояться примерно тридцать – сорок минут.
- ü Также рекомендуется в конце приготовления добавить в массу одну – две столовых ложки свежего клюквенного сока.

Употребляйте данное блюдо через каждые пять – шесть часов на протяжении всего дня, запивая его зелёным чаем или щелочной минеральной водой без газа.

Рецепт третий: кисель для очищения кишечника

Ещё Вы можете приготовить очищающий кишечник кисель из обычных овсяных хлопьев.

Для этого Вам понадобятся следующие ингредиенты: одна щепотка мелкой (измельчённой в кофемолке) морской соли, ломтик белого или чёрного (ржаного) хлеба, три стакана холодной воды (желательно использовать талую или очищенную воду) и три – три с половиной стакана хорошо просушенных на противне или горячей сухой сковороде хлопьев.

- ü Итак, для начала подогрейте до кипения воду и залейте ею овсянку, после чего измельчите и добавьте в смесь хлеб. Теперь накройте массу крышкой, укутайте тёплым полотенцем и поставьте под батарею на одни – двое суток для брожения.
- ü По окончании этого времени следует процедить и отжать получившуюся жидкость через сито или марлю.
- ü Теперь нужно разбавить процеженную жидкость очищенной водой и поставить в небольшой эмалированной кастрюльке на медленный огонь.
- ü Снимите ёмкость со смесью, как только она станет густой. Не забывайте мешать деревянной ложкой во время приготовления киселя, иначе он может пригореть или в нём появятся комочки.

Употребляйте готовое блюдо на протяжении всего дня вместо привычной пищи. Приблизительная продолжительность лечения: от двух до трёх недель.

Для усиления очистительного эффекта, народная медицина рекомендует размешать в киселе несколько пучков измельчённой свежей зелени.

Рецепт четвертый: кисель для общего очищения организма

Чтобы приготовить кисель для очищения по следующему народному рецепту необходимо залить тремя стаканами кипятка (используйте для приготовления очищенную или талую воду!) один полный стакан сухих овсяных хлопьев.

- ü Если Ваши хлопья немного влажные, то их перед приготовлением следует просушить на сковороде.
- ü Теперь подождите, пока содержимое ёмкости не размякнет, а затем протрите получившуюся массу через сито и отправьте её вместе с жидкостью в небольшую эмалированную кастрюлю.
- ü Долейте ещё немного воды (не более двух стаканов) и проварите смесь на медленном огне до готовности, постоянно, помешивая. Правильно приготовленный кисель не должен иметь комочков и должен иметь густоту

сметаны.

- ü Теперь дайте массе настояться под крышкой около пятнадцати минут, а потом смешайте её с одним стаканом свежего брусничного сока.

Приготовленный таким образом кисель употребляют по одному стакану вместо каждого привычного приёма пищи. Для большего очищающего эффекта рекомендуется наравне с этим блюдом пить на протяжении дня лимонную или медовую воду.

Напитки для "сжигания" жира

Из нашей небольшой статьи Вы узнаете о простых, но очень эффективных напитках, которые помогут Вам сбросить лишние килограммы! Все нижеприведённые народные средства подходят как для самостоятельного, так и для комплексного употребления на регулярной основе.

Уникальные рецепты напитков для похудения:

Рецепт первый (овощной коктейль)

Для приготовления этого домашнего овощного коктейля для коррекции фигуры Вам необходимо измельчить в блендере двести – триста грамм свежей очищенной моркови, после чего тщательно смешать получившуюся массу с полным стаканом свежесжатого томатного сока.

- ü Также, для усиления жиросжигающего эффекта рекомендуется добавить в состав немного чёрного молотого перца, ведь именно эта острая специя способствует ускорению обменных процессов в организме, которые запускает готовый выпитый напиток.

Применение: коктейль употребляют по одному полному стакану два – три раза в день (в разгрузочные дни без пищи количество приёмов можно увеличить до пяти – шести).

Рецепт второй

Для того чтобы приготовить эффективный натуральный напиток для сжигания калорий Вам следует смешать в одинаковых пропорциях в блендере корень сельдерея (промытый, очищенный и измельчённый кубиками) и яблочную мякоть.

Готовое средство используют для проведения разгрузочных дней наравне с другими жидкостями (очищенная или минеральная вода, зелёный чай и др.).

Рецепт третий (коктейль из мякоти арбуза с киви).

Также Вы можете приготовить полезный жиросжигающий коктейль из мякоти арбуза и киви.

- ü Для этого просто смешайте в блендере до однородного жидкого состояния мякоть двух очищенных от кожуры плодов киви и двести грамм арбузной мякоти без косточек.

Готовый напиток употребляют сразу же после приготовления три – четыре раза в день за тридцать – пятьдесят минут до приёма пищи.

Рецепт четвёртый

Для того чтобы избавиться от чувства голода во время проведения диет или разгрузочных дней следует приготовить и употреблять следующий напиток, который к тому же сам по себе обладает свойствами сжигать калории.

Необходимо смешать свежевыжатый сок из мякоти двух средних лимонов с соком из двух грейпфрутов и двумя большими (столовыми) ложками жидкого мёда. Напиток употребляют в холодном виде три – пять раз на день за час до приёма пищи.

Рецепт пятый

Сожгите калории при помощи данного народного рецепта напитка и сделайте первый шаг навстречу фигуре Вашей мечты! Необходимо смешать при помощи блендера три больших ложки овсяных хлопьев, триста грамм мякоти авокадо, стакан качественного некрепкого зелёного чая и стакан свежей черники. Готовый коктейль употребляют в течении всего дня по одному – двум стаканам за один приём. Данный напиток очень хорошо избавляет от чувства голода и жажды!

Фруктовые коктейли для похудения

Для всех тех, кто твёрдо решил избавиться от лишних килограммов, фруктовые коктейли могут стать верным помощником! Данные напитки можно включать в меню любой малокалорийной диеты, а также употреблять в разгрузочные дни в качестве очищающего средства и витаминного дополнения. Меню монодиет не будет столь однообразным и скучным, если Вы включите в него фруктовые коктейли, рецепты которых мы собрали для Вас в этой небольшой статье!

Фруктовые коктейли для похудения – приготовление и применение:

Рецепт первый

Чтобы приготовить этот фруктовый напиток для похудения Вам понадобятся такие ингредиенты: две полных чашки минеральной воды, одна чайная ложечка семян льна и четыре больших (столовых) ложки свежей клюквы.

Итак, необходимо смешать в блендере до жидкого состояния все перечисленные ингредиенты, после чего перелить коктейль в стеклянную чистую ёмкость, поставить в холодильник и дать настояться не менее двадцати минут.

Употребляют готовый напиток на протяжении всего дня, по полному стакану спустя тридцать – сорок минут после еды.

Рецепт второй

Для приготовления следующего фруктового коктейля для похудения Вам нужно вскипятить один полный стакан воды, после чего снять ёмкость с жидкостью с плиты и добавить в него четыре больших ложки свежесжатого лимонного сока, две чайных ложечки мёда, четверть десертной ложечки порошка корицы и две – три столовых ложки измельчённой в блендере калины.

Дайте напитку остыть, после чего употребляйте его в течении всего дня по стакану вместо еды или по половине стакана после приёма пищи (через тридцать – сорок минут).

Рецепт третий

Необходимо смешать в блендере по сто грамм соков манго и грейпфрута, после чего добавить в смесь два измельчённых плода киви, несколько долек апельсина или мандарина и два – три средних ломтика очищенного ананаса.

Снова всё смешайте в блендере, после чего разлейте напиток в три одинаковые ёмкости, которые необходимо употребить в течение всего дня (через одинаковые промежутки времени) вместо привычных завтрака, обеда и ужина.

Рецепт четвёртый

Для того чтобы приготовить этот жиросжигающий фруктовый коктейль Вам следует приобрести в аптеке или отжать самостоятельно две столовых ложки сока алоэ (в аптеке продаётся в ампулах), после чего смешать его с любыми ягодами (один полный стакан) и измельчить в блендере.

Данный ягодный коктейль употребляют в охлаждённом виде между основными приёмами пищи. Для тех, кому приготовленный напиток покажется слишком густым его можно разбавить минеральной негазированной водой (щелочного типа).

Рецепт пятый

Также для похудения очень полезен фруктовый коктейль, который не сложно приготовить по следующему рецепту. Смешайте в блендере один стакан минеральной или очищенной воды, мякоть половины манго, сто грамм гранатового сока (можно использовать покупной), пол чайной ложечки жидкого мёда и горсть ягод черники. Готовый напиток употребляют по одному полному стакану вместо основных приёмов пищи в течение одного дня.

Овощные коктейли для похудения

Овощные коктейли для похудения – приготовление и применение:

Рецепт первый

Для приготовления этого домашнего коктейля для похудения Вам необходимо тщательно промыть и измельчить до жидкого состояния, следующие свежие ингредиенты:\

- ü Измельчённый чеснок – одна средняя долька, свежая зелень петрушки и укропа – один пучок, половина свежего лимона с цедрой, пять спелых томатов и один полный стакан очищенной воды.

Употребляйте напиток сразу же после приготовления. Данный коктейль можно использовать как монодиету (разгрузочный день), проводя на нём один – два дня.

Рецепт второй

Чтобы приготовить следующий овощной напиток для похудения в домашних условиях нужно измельчить в блендере две свежих средних морковки, пол апельсина, небольшой кусочек корня свежего имбиря, два небольших огурца, несколько листочков салата и один стакан воды.

Готовую однородную массу используют для употребления во время диет, употребляя по одному стакану между каждым приёмом пищи.

Рецепт третий

Также отличными жиросжигающими свойствами обладает народный овощной коктейль на основе рассола квашеной капусты, который не сложно приготовить по следующему рецепту.

- ü Смешайте в блендере до жидкого состояния пол чайной ложечки жидкого мёда, пол стакана рассола квашеной капусты, четыре сочных свежих томата, один свежий пучок петрушки и немного очищенной тёплой воды.

Данный коктейль рекомендуется употреблять четыре – пять раз в день по одному стакану (не кушая остальную пищу). Пить в такой разгрузочный день помимо этого коктейля можно минеральную воду без газа (щелочную).

Рецепт четвёртый

Для того чтобы приготовить следующий овощной коктейль Вам нужно промыть и очистить от кожуры и сердцевины пять свежих томатов, а также три средних огурца и немного тыквенной мякоти.

- ü Теперь измельчите все ингредиенты в блендере, после чего добавьте в получившуюся смесь немного базилика и очищенной воды.
- ü Снова перемешайте смесь и употребляйте её в готовом виде по одному полному стакану вместо завтрака, обеда и ужина.

Также для усиления действия данного коктейля народная медицина рекомендует добавить в него пол чайной ложечки порошка корицы или немного красного жгучего перца.

Рецепт пятый

Следующий вкусный овощной коктейль не только зарядит Вас силами на целый день, но и при регулярном его употреблении поможет сбросить пару лишних килограммов.

- ü Для его приготовления нужно промыть и очистить два небольших огурца от кожуры, после чего смешать в блендере измельчённую мякоть тыквы с кусочком свежей свеклы и кусочком корневища сельдерея.
- ü Теперь смешайте все ингредиенты и добавьте в смесь пол пучка свежей зелени петрушки, половину чайной ложечки корицы и немного очищенной воды.

Ещё раз смешайте все ингредиенты добавьте листик базилика или мяты и разделите коктейль на три части, которые нужно выпить в течение всего дня.

Уникальные напитки для ускорения метаболизма

Замедленный обмен веществ одна из проблем, которая при сидячем и малоподвижном образе жизни неизбежно приводит к появлению лишних килограммов и накоплению вредных веществ в организме – отсюда может появиться слабость, ухудшение настроения, снижение иммунитета и

работоспособности. Ускорить обменные процессы вам помогут уникальные напитки на основе проверенных натуральных компонентов.

Напитки для ускорения метаболизма:

Приготовление и применение:

1-й рецепт для ускорения обмена веществ: необходимо тонко нарезать ломтиками одно яблоко, залить 300 мл воды и добавить десертную ложку молотой корицы, дать настояться в прохладном месте два часа, после чего выпить перед отходом ко сну. Такое сочетание позволит вам ускорить метаболизм, вывести из организма лишнюю жидкость и легко «сжечь» жир.

2-й рецепт для ускорения метаболизма и улучшения работы ЖКТ: необходимо в один стакан кефира добавить десертную ложку молотой корицы и половину десертной ложки молотого коря имбиря, тщательно перемешать и выпивать дважды в день, утром и вечером.

3-й рецепт для ускорения метаболизма и укрепления организма: завариваем 300 мл натурального зеленого чая, добавляем к нему десертную ложку корицы, и после того, когда он немного остынет чайную ложку меда, выпиваем за полчаса до обеда и за полчаса до ужина.

Как дать **БЕСПЛАТНУЮ РЕКЛАМУ в интернете**

А если Вы что то продаёте в интернете, то в книге: «Как дать бесплатную рекламу в интернете», узнаете о том, как в интернете, можно получать потенциальных покупателей бесплатно.

Подробнее о книге, читайте по этой ссылке: <http://info-knigi.ru/ak-nastroit-kontekstnuyu-reklamu-v-yandeks-direkt/>

Предлагаем другие наши книги с интересной информацией, которые помогут решить многие Ваши жизненные проблемы.

Для женщин

Много книг в рубрике по этому адресу: <http://info-knigi.ru/category/dlya-zhenshhin/>

Для всех

<http://info-knigi.ru/category/dlya-vsex/>

Если хотите быстро заработать

<http://info-knigi.ru/category/kak-zarabotat/>

Книги по Акции

<http://info-knigi.ru/category/tovary-po-akcii/>

Если у Вас есть сайт

Если у Вас есть сайт, то без этих книг, Вам не обойтись: <http://info-knigi.ru/category/dlya-veb-mastera/>

Разрешается использовать книгу в своих целях, а именно: давать возможность скачивать платно и бесплатно. Эту книгу, Вы можете продавать и отдавать взамен за какие либо действия пользователей, например, взамен за подписку на рассылку сайта.

Вся ответственность на использовании информации, о которой Вы прочитали в этой книге лежит именно на Вас. Многие из предлагаемых способов строго индивидуальны, поэтому перед тем, как применять вышеописанные советы, рекомендации и способы, необходимо проконсультироваться у специалиста.

Сайт: <http://info-knigi.ru>

Контакты на сайте: <http://info-knigi.ru/kontakty/>

В руководстве использована информация сайта: healthharbor.ru и картинки с других интернет ресурсов.