



Giảm cân nhanh hiệu quả tính chất an toàn trong khi uống là lợi ích gia vị rất có lợi cho sức khỏe. Theo Boldsky, số lượng nước uống này, bạn có thể giảm 2-3 kg.

Thành phần:

Một muỗng, gừng, quế, bột trà, bột nghệ và nước.

Cách làm:

- Lấy một ly lớn nước lọc pha một muỗng đường vào nồi đun khoảng 3 phút.
- Thêm một muỗng cà phê bột quế vào nước và tiếp tục duy trì ngọn lửa trung bình.
- Đập miếng gừng và bỏ vào nước đang đun sôi. Tiếp tục đun sôi hỗn hợp này trong 3 phút.
- Thêm một thìa bột trà, bột nghệ vào nước đun sôi. Nếu không có bột trà, tốt hơn hết hãy sử dụng lá chè tươi. Tiếp tục đun hỗn hợp này trong 5 phút trên lửa nhỏ. Đem bỏ nước không tràn ra bên ngoài.

- Đổ nước ra cốc. Bạn có thể tăng gia vị bằng cách thêm lá bạc hà hoặc một giọt bạc hà, vài giọt nước cốt chanh vào cốc nước.

Uống hỗn hợp này vào buổi sáng sớm trong vòng 7 ngày.

Lưu ý, để đạt được hiệu quả tốt nhất bạn nên uống vào buổi sáng trước khi ăn sáng 30 phút. Cũng có thể uống loại nước này vào buổi tối để quá trình giảm cân, tiêu mỡ thừa được diễn ra nhanh chóng. Nhưng người có vấn đề về dạ dày, tốt nhất nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng biện pháp này.

Thu Hiền

Nguồn: VnExpress