للنساء..طرق مجربة لتخسيس البطن بعد الحمل و الولادة



يمكنك تخسيس البطن بعد الولادة بأعشاب خارقة لها مفعول السحر فى حرق ونسف الدهون دون الإضرار بصحتك بعد الولادة فهي تساعدك على إنقاص الوزن وإدرار لبن الحليب فى الوقت نفسه، إليك أبرزها وفقا لموقع هيلث لاين.

تخسيس البطن بعد الولادة بالحلبة:

العديد من الأعشاب والتوابل قد تساعد في التحكم في الشهية وتقليل تناول الطعام و فقدان الوزن.

أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على 18 شخصًا أن تناول 8 جرامات من ألياف الحلبة يوميًا زاد من الشعور بالامتلاء وتقليل الجوع وتناول الطعام .

تعد الحلبة هي نوع من التوابل التي ثبت أنها تقلل الشهية وتناول الطعام لدعم فقدان الوزن.

تخسيس البطن بعد الولادة الطبيعية بالفلفل الحريف:

الفلفل الحار هو نوع من الفلفل الحار ، يستخدم بشكل شائع لإضفاء نكهة حارة على العديد من الأطباق.

يحتوي على مركب الكابسيسين ، الذي يمنح الفلفل الحار حرارة مميزة ويوفر العديد من الفوائد الصحية مثل زيادة التمثيل الغذائي وتقليل الجوع .

تخسيس البطن بعد الولادة القيصرية بالزنجبيل:

قد يساعد الزنجبيل ، وهو نوع من التوابل التي يشيع استخدامه في الطب الشعبي ، على إنقاص الوزن. تشير الدراسات إلى أنه قد يزيد من التمثيل الغذائي وحرق الدهون ، وكذلك يقلل من امتصاص الدهون والشهية.

تخسيس البطن بعد الولادة الطبيعية باوريجانو:

الأوريجانو هو عشب يحتوي على مركبات كارفاكرول. أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن تلك المركبات قد تساعد في تقليل الوزن وزيادة الدهون عن طريق تغيير تخليق الدهون في الجسم. لا توجد أبحاث قائمة على الإنسان حول الأوريجانو وفقدان الوزن.

تخسيس البطن بعد الولادة بالجينسنج:

الجينسنج نبات له خصائص تعزز الصحة وغالبًا ما يعتبر عنصرًا أساسيًا في الطب الصيني التقليدي.

قد يحفز فقدان الوزن ويؤخر امتصاص الدهون ويعدل تكوين الدهون.

نصائح المشاهير للحصول على بطن مسطحة بعد الولادة:

تعد نصائح المشاهير للحصول على بطن مشطحة تعتمد بشكل أساسة على تجاهل وجبة العشاء والاعتماد على تناول الأطعممة الصحية والمشربات الحارقة للدهون إليك أعشاب أخرى لحرق الدهون أدخليها لنظامك الغذائى

1-الكركم

الكركم هو أحد التوابل التي تحتوي على الكركمين ، والذي ثبت أنه يساعد في إنقاص الوزن وفقدان الدهون في الدراسات التي أجريت على الإنسان والحيوان.

2-الفلفل الأسود

يحتوي الفلفل الأسود على مادة البيبيرين ، والتي ثبت أنها تساعد في تقليل وزن الجسم وتمنع تكوين الخلايا الدهنية في أنابيب الاختبار والدراسات على الحيوانات. البحوث البشرية تفتقر.

3. القرفة

القرفة من التوابل التي يمكن أن تقلل من نسبة السكر في الدم ، مما قد يؤدي إلى انخفاض الشهية والجوع.

4. حبوب البن الأخضر

يوجد مستخلص حبوب البن الأخضر بشكل شائع في العديد من مكملات إنقاص الوزن.

إنه مصنوع من حبوب البن التي لم يتم تحميصها وهي غنية بحمض الكلوروجينيك ، والذي يُعتقد أنه يفسر آثاره المحتملة في خفض الوزن.

وجدت إحدى الدراسات أن تناول القهوة الخضراء يقلل من مؤشر كتلة الجسم (BMI) ودهون البطن في 20 مشاركًا ، حتى مع عدم وجود تغييرات في السعرات الحرارية

5.تخسيس البطن بعد الولادة بالكمون

الكمون من التوابل الشائعة التي ثبت أنها تقلل بشكل فعال من وزن الجسم ودهون الجسم.

6.الحبهان لتخسيس البطن بعد الولادة

أظهرت دراسة حيوانية أخرى أن الحبهان على وجه الخصوص كان فعالًا في تقليل كل من دهون البطن وإجمالي دهون الجسم في الفئران التي تتبع نظامًا غذائيًا عالي الدهون.