Автор: admin
16.05.2012 14:22 -

Как худеть с помощью обычного чая?

Зеленый чай*Улучшает жировой обмен*
Зеленый чай способствует расщеплению содержащихся в еде жиров. Этот ароматный неферментированный напиток является идеальным завершением любой трапезы. Кроме того, приятный на вкус горьковатый чай успокаивает желудок и кишечник. На чашку достаточно 1 чайной ложки листьев. Залить водой при температуре 90 градусов и настаивать 5 минут. Зеленый чай улучшает настроение, тонизирует и вполне может заменить утренний кофе.
Чай из крапивы с имбирем*Способствует очищению организма*
Сначала следует привыкнуть к необычному вкусу крапивы, но, поверьте, это того стоит. Крапива активизирует не только процесс сжигания жиров, она способствует очищению организма и, в первую очередь, крови. Крапива заботится не только об идеальной фигуре, но и о чистоте кожи. Эфирные масла, содержащиеся в имбирном корне, способствуют выведению шлаков из организма и согревают в холодное зимнее время. 1 столовую ложку листьев крапивы залить 1 л кипящей воды и оставить на 10 минут. Имбирный корень натереть на мелкой терке непосредственно в чашку с чаем.
Ройбос с гвоздикой*Ускоряет процесс пищеварения*
Благодаря своей природной сладости этот чай может утолить и вашу жажду сладкого. Он укрепляет нервную систему, улучшает обмен веществ. В отличие от зеленого и черного чая ройбос не содержит кофеина и других возбуждающих веществ, поэтому его можно давать даже маленьким детям. Он оказывает положительное воздействие на многие органы и в том числе укрепляет зубы. Снимает боли и тяжесть в желудке, особенно в сочетании с ароматными маслами гвоздики. Разомните 2 гвоздики, поварите немного в 1 л кипящей воды и добавьте 5 г чая ройбос.
Мята с кардамоном *Притупляет чувство голода*
Если «зимние запасы» на талии стали доставлять вам беспокойство, заварите себе мяту. Мятный чай снимает чувство голода и способствует обмену веществ. Добавление кардамона усиливает воздействие мяты. Эта восточная приправа улучшает пищеварение. Разомните 10 семян кардамона и варите 3 минуты в 1 л воды. Затем добавьте 20 г листьев мяты и оставьте настаиваться 5 мин.
Черный чай с лимоном*Сжигает жиры*
Классику среди чаев не стоит недооценивать, хотя, возможно, вы пьете такой чай каждый день. Благодаря своим дубильным веществам черный чай оказывает положительное воздействие на желудок (особенно после обильного праздничного стола) и улучшает пищеварение. Витамин С, содержащийся в лимоне, усиливает положительное воздействие чая. На 1 чашку: залить 1 чайную ложку чая горячей водой и настаивать 3-5 минут. Добавить дольку лимона или выжатый сок.
Лапачо с анисом*Улучшает пищеварение*
Этот приятный на вкус напиток готовится из коры южно-американского дерева лапачо и содержит большое количество минеральных веществ и микроэлементов, укрепляющих иммунную систему. Профилактическое употребление чая лапачо улучшает обмен веществ и является спасением в тех случаях, когда вы все же нарушили диету. Сочетание лапачо с анисом способствует снижению веса. 1 чайную ложку семян аниса

разомните, залейте 1 л кипящей воды и процедите. Залейте этой жидкостью 10 г лапачо и настаивайте 5 минут.

Автор - **Дарья Вала**
Источник