



چگونه شکم خود را کوچک کنید

شما می‌توانید به سادگی با اعمال چند تغییر کوچک در رژیم غذایی و شیوه زندگی خود به سلامت دست یابید.

بلغور و جو دوسر بخورید

افزودن بلغورهای شیرین به رژیم غذایی نقش قابل توجهی در کاهش وزن شما خواهد داشت. این غذای خوشمزه به شما کمک می‌کند در عرض چند هفته ۶ کیلوگرم وزن کم کنید. اگر به شیرینی اعتیاد دارید، بلغور بخورید تا به نتایج دلخواه‌تان دست یابید. جو دوسر باعث بالا رفتن سرعت سوخت و ساز بدن

قبل از صبحانه پیاده‌روی سریع کنید

مارتا چزلر یکی از کسانی است که پیاده‌روی سریع را به عنوان بخشی از برنامه لاغری خود انجام داده و به نتایج شگفت‌انگیزی دست یافته است. مارتا توانست در کمتر از ۶ هفته بیش از ۹ کیلوگرم وزن کم کند و ۱۷ سانتیمتر از سایز دور کمرش را کاهش دهد. او به مدت ۶ هفته هر روز قبل از صبحانه پیاده‌روی کرد.

کوچک کردن شکم یکی از سخت‌ترین کارها برای کسانی است که به دنبال داشتن اندامی متناسب و زیبا هستند. راز «رژیم لاغری شکم» در علم ژنتیک نهفته است. در این مطلب مواد غذایی را که بر ژن‌های انسان تاثیر می‌گذارد معرفی می‌کنیم. شما می‌توانید به سادگی با اعمال چند تغییر کوچک در رژیم غذایی و شیوه زندگی خود به سلامتی دست یابید.