

Chế độ ăn giảm cân thanh lọc cơ thể

Vì sao trái cây giúp giảm cân nhanh?

Trái cây giúp ngăn chặn hiện tượng tích nước, calo trong trái cây rất thấp nên chúng ta có thể tiêu thụ nhiều cũng không lo tăng cân. Khi ăn trái cây bạn sẽ được cung cấp một lượng đường tự nhiên làm giảm cảm giác đói tăng cảm giác no ngăn chặn sự thèm ăn và ngăn chặn sự hấp thụ các thực phẩm khác.



Trong trái cây có hàm lượng chất xơ cao nên khi ăn trái cây để tiêu hóa được hỗ trợ hoạt động rất tích cực, làm tăng khả năng thải độc, nhanh chóng thải được lượng mỡ thừa trong cơ thể và duy trì sức khỏe tốt thân hình thon gọn.

Mỗi loại trái cây khác nhau đều chứa trong nó những thành phần riêng và tham gia vào quá trình kiểm soát trọng lượng cơ thể theo những cơ chế khác nhau. Trái cây còn có thể làm giảm bớt các nguy cơ về bệnh tim mạch, ngăn ngừa ung thư, chống oxy hóa, duy trì vẻ đẹp, kéo dài tuổi thọ, làm đẹp làn da, mượt tóc.

1. Trái cây có màu cam rất nhiều vitamin A, C lượng đường chất béo calo thấp nên giúp kiểm soát đường cơ thể, chống lão hóa, kéo dài tuổi xuân cho da tóc và duy trì vóc dáng đẹp.
2. Trái cây có màu đỏ giúp làm tăng cảm giác no, ngăn chặn nạp thực phẩm ngoài ý muốn, hạn chế hấp thu chất béo nên sẽ ngăn không làm cho cơ thể béo phì.
3. Trái cây có màu trắng như đào, chuối giúp cơ thể Điều hòa đường máu, cân bằng huyết áp. Không những thế chúng còn cung cấp cho cơ thể nguồn dinh dưỡng dồi dào mà không có chất béo, xây dựng cơ thể khỏe mạnh tạo dựng một dáng hình thon gọn nhẹ nhàng.

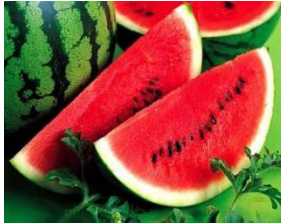


4. Trái cây có màu xanh như: Bơ, Lê xanh, trái kiwi... giúp làm sạch máu tăng sự tiêu hóa thức ăn, làm sạch cơ thể, săn chắc cơ thể.



Thực đơn 10 ngày với hoa quả để thanh lọc cơ thể :

Ngày 1: Xoài, dưa hấu, bơ, táo. Sử dụng 1kg. buổi tối ăn 0,5 kilôgam rau củ quả.



Ngày 2: Đu đủ, nho xanh, thanh long, táo, bưởi = 1kg. buổi tối ăn 0,5 kilôgam rau củ.



Ngày 3: Hồng xiêm, xoài, nho đậm, táo, bưởi = 1kg buổi tối ăn 0,5 kilôgam rau củ.



Ngày 4: Dứa, lê xanh, quả lựu, táo, doi(trái mận) = 1kg. Buổi tối ăn 0,5 kilôgam rau củ.



Ngày 5: Chuối, nho xanh, dâu tây, táo, măng cụt = 1kg buổi tối ăn 0,5 kilôgam rau củ.



Ngày 6: Đu đủ, kiwi, cà chua, táo, bưởi = 1kg. buổi tối ăn 0,5 kilôgam rau củ.



unica

Ngày 7: Hồng xiêm, khế ngọt, nho đỏ đậm, khoai lang đỏ, dưa chuột = 1kg. buổi tối 0,5 kilôgam rau củ.



Ngày 8: Xoài, lê xanh, thanh long đỏ, quả cherry, trái roi= 1kg. tối ăn 0,5 kilôgam rau củ quả.



Ngày 9: Chuối, xoài Thái, dâu tây, táo, thanh long = 1kg. buổi tối 0,5 kilôgam rau củ.





Ngày 10: Hồng xiêm, bơ, cà chua, táo, bưởi = 1kg. buổi tối 0.5kg rau củ.



Ngoài ra uống đủ 2l đến 2,5l nước mỗi ngày. Cứ 15 phút uống 1 ngụm nước để đảm bảo cơ thể luôn đủ nước.

<http://dofanami.com/>

<http://nguyenhieuyoga.net/>

Fanpage: Nguyễn Hiếu Yoga

Youtube: Nguyen Hieu Yoga

Sdt: 0902189394

Email: nguyenhieu.yoga@gmail.com