

نوشیدنی‌های ساده برای چربی سوزی شکم



شادفر

سوزاندن چربی همیشه مستلزم ترکیبی از حرکات بدنی و رژیم‌های غذایی است. اما به خاطر داشته باشید که مابعد در رژیم غذایی شما کمک زیادی به این موضوع می‌کنند. نوشیدنی‌های صبحگاهی سوزاننده شکم را که در اینجا به هم مرورشان می‌کنیم، به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید تا تفاوت را ببینید.

● آب لیموترش و عسل
لیمو سرشار از آنتی اکسیدان است. هنگامی که آب نصف لیمو را در آب گرم می‌فشارید، یک لیوان پر از آنتی اکسیدان‌ها و فیبرهای پکتین دریافت می‌کنید که نه تنها به چربی سوزی، بلکه به دفع سموم از بدن کمک می‌کنند. برای طعم بخشیدن به این نوشیدنی، کمی عسل هم به آن اضافه کنید. اگر دست کم بیست دقیقه قبل از صبحانه این نوشیدنی را بنوشید بهترین نتیجه را می‌گیرید.

● آب و رازیانه
زیره یک ادویه با مزایای فراوان است که کالری بسیار کم و خاصیت سم‌زدایی دارد. سطح قند خون را در بدن تنظیم می‌کند. کلسترول پدرا کاهش می‌دهد و به بهبود سوخت و ساز کمک می‌کند. وقتی اول صبح یک لیوان آب داغ با زیره می‌نوشید، بدن شما زودتر چربی می‌سوزاند. برای تهیه آب زیره باید یک قاشق چای خوری از آن را در یک لیوان آب خیس کنید. صبح آن را بجوشانید و در حالی که داغ است میل کنید یا می‌توانید زیره را به مدت ده تا پانزده دقیقه در آب بجوشانید و اگر شب فراموش کردید آن را خیس کنید، آن را صاف کنید و بنوشید. برای طعم بهتر می‌توانید کمی لیموترش هم اضافه کنید.

● آب و دارچین
رازیانه منبع غنی از آنتی اکسیدان‌ها، مواد معدنی و فیبرهاست که همگی آن‌ها به کاهش چربی کمک می‌کنند. فیبرها به شما کمک می‌کنند برای مدت طولانی‌تری سیر بمانید. میل شما به خوردن غذاهای ناسالم را کاهش می‌دهند و در نتیجه منجر به کنترل وزن می‌شوند. همچنین هنگامی که به طور منظم آب رازیانه می‌نوشید، سموم از بدن شما خارج و سبب چربی سوزی می‌شود. برخلاف زیره، نیازی به جوشاندن آب رازیانه نیست. کافی است یک قاشق چای خوری رازیانه را یک شب در آب داغ خیس کنید و صبح اول وقت بدون نیاز به گرم کردن دوباره آن را بنوشید. البته رازیانه بیشتر برای خانم‌ها توصیه می‌شود زیرا با استفاده از آن می‌توانند افزون بر تنظیم چرخه قاعدگی، انواع عفونت، قارچ و باکتری موجود در واژن و رحم را از بین ببرند.

● آب و زنجبیل
دارچین با داشتن هزاران فایده، یک ماده چربی سوز خوب است. همچنین متابولیسم را افزایش می‌دهد و سطح انسولین شما را کنترل می‌کند. برای این دستور می‌توانید از چوب دارچین کامل یا پودر دارچین استفاده کنید. یک لیوان آب را با یک چوب دارچین یا کمی پودر دارچین حدود ۱۰ دقیقه بجوشانید. بگذارید تا ولرم شود. عسل را به آن اضافه کنید و با معده خالی بنوشید. همچنین می‌توانید آن را بین وعده‌های غذایی و شب‌ها قبل از رفتن به رختخواب میل کنید تا بدن شما حتی در هنگام خواب نیز چربی بسوزاند.

● زنجبیل سرشار از دو ترکیب به نام‌های زینگرون و شوگاول است. مصرف منظم آن منجر به سوزاندن چربی‌های سرسخت شکم می‌شود. شما همچنین باید به یک رژیم غذایی سالم و مغذی و یک برنامه تمرینی ثابت پایبند باشید تا به نتایج مؤثر برسید. می‌توانید زنجبیل را به چای صبحگاهی معمولی خود اضافه کنید یا کیسه‌ای از چای زنجبیل را در آب جوش فرو کنید. اگر می‌خواهید بهترین نتیجه را از این نوشیدنی بگیرید، به آن شکر اضافه نکنید.

نکته روز

انبارداری



شادفر

آسیب‌های خانگی، سالیانه افرادی زیادی را راهی بیمارستان می‌کند. بسیاری از این آسیب‌ها در پارکینگ و انباری اتفاق می‌افتد که با در نظر گرفتن چند نکته ایمنی ساده می‌توان این بخش‌های خانه را هم از خطر دور کرد.

- در انباری چراغ مناسب نصب کنید که همه جا را به خوبی روشن کند.
- چراغ‌هایی که در پارکینگ نصب شده اند را با حباب‌های شیشه‌ای محافظت کنید تا خطر شکستن لامپ‌ها یا آتش سوزی کم شود.
- در راهروها و پله‌هایی که به انباری منتهی می‌شوند از چراغ با نور مناسب استفاده کنید.
- نردبان را در محلی ایمن قرار دهید و طوری به دیوار تکه دهید که خطر سقوط نداشته نباشد.
- مطمئن شوید که موادمسمی و خطرناک مثل حشره کش‌ها، ضدآفت‌ها، حلال‌ها، رقیق کننده‌های رنگ و ضدیخ‌ها را به درستی برچسب زده‌اید. آن‌ها را در محلی ایمن یا در کابینتی که دارای در قفل دار است، قرار دهید.
- در انباری از کیاب‌پز و سایر ژنراتورهای الکتریکی استفاده نکنید چرا که سبب تولید گاز مونوکسید کربن شده و خطر آتش سوزی وجود دارد.
- از بخاری برای گرم کردن انباری‌هایی که پنجره ندارد، استفاده نکنید.
- از نگهداری کردن مواد اشتعال زا مانند گازوئیل، نفت و بنزین در انباری خودداری کنید.
- جای همه وسایل را به درستی به اعضای خانواده تان نشان دهید تا آن‌ها هنگام استفاده از وسایل دچار اشتباه نشوند.
- از رفتن کودکان به تنهایی در انبار خانه جلوگیری کنید و تا حد امکان خودتان وسایل مورد نیاز را از انباری خارج کنید.
- به طور منظم انباری خانه تان را تمیز کنید و لوازمی که از آن استفاده نمی‌کنید را دور بیندازید.
- در انباری را همیشه قفل کنید و کلید آن را هم از دسترس افراد ناآشنا و کودکان دور نگه دارید.

کم کار و پرکارش فقط دردسر است!

اختلالات تیروئید دومین بیماری شایع پس از دیابت است که ۶ درصد مبتلایان به آن از بیماری خود اطلاعی ندارند

معصومه متین‌نژاد! اختلالات تیروئیدی از شایع‌ترین اختلالات متابولیکی در جهان هستند. باور اینکه از نظر شیوع، پس از دیابت در رتبه دوم قرار دارند، شاید کمی سخت باشد، اما واقعیت دارد. آمارهای سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که نزدیک به ۲ میلیارد نفر در معرض ابتلا به بیماری‌های تیروئیدی هستند و این در حالی است که بیش از نیمی از این افراد از بیماری خود اطلاعی ندارند و از عوارض جدی آن رنج می‌برند. مسئله‌ای که سازمان جهانی بهداشت را هم به نام گذاری روزی با همین نام و با هدف اطلاع رسانی و آگاهی بخشی بیشتر به مردم واداشته است.

