

Foloseste si ceaiul in cura de slabire!

Articol de: anca axenia

Nu slabesti doar daca bei ceai si in rest, duci o viata sedentara si ai un regim alimentar nepotrivit. Ceaiul inasa este un aliat de incredere in lupta cu kilogramele in plus, deoarece favorizeaza arderile din organism. In felul acesta, se reduc depozitele de grasime pe care le ai. Cu alte cuvinte, ceaiurile te vor ajuta sa slabesti mai repede, dar si sa te mentii la greutatea visata, o data ce ai ajuns la ea.

Photoland

In general, cantitatea recomandata de ceai este de doua cani pe zi, dimineata si seara. La acestea nu trebuie sa adaugi zahar. De asemenea, nu trebuie sa iei si o gustare in acelasi timp. Astfel, ceaiul te va ajuta si daca decizi sa tii o cura de slabire. Dar ceaiul nu face minuni peste noapte, daca nu respecti cateva reguli de baza, in primul rand, in ceea ce priveste regimul tau alimentar, care va fi hipoproteic. Cu alte cuvinte, mananci de cinci ori pe zi, portii mici, si nu sari in nici un caz peste micul dejun. Aceasta e o regula de baza si o sa oferim si o explicatie. Lipsa lui incetineste metabolismul, arderile devin mai lente, deci ori nu slabesti, ori slabesti cu viteza melcului. Activitatea fizica este o alta conditie obligatorie in orice dieta. Asa se ard grasimile, nu se acumuleaza si este favorizata oxigenarea tesuturilor. Specialistii cardiologi de azi nu recomanda neaparat exercitii in forta la sala de sport, deoarece pot fi chiar periculoase pentru o persoana nu tocmai pregatita sau cu prea multe kilograme in plus. Dar ne spun sa mergem pe jos, cel putin jumatate de ora zilnic, in pas alert. Sa revenim la ajutorul pe care ni-l dau ceaiurile in cura de slabire. Pe langa dieta si activitate fizica, ceaiurile faciliteaza pierderea grasimilor. Ele ne ofera si aportul de vitamine si minerale necesar, avand in vedere ca intr-un regim nu ne permitem prea multe... alimente.

Ce fel de ceai?

Se stie de multa vreme, ceaiul verde are efecte excelente asupra organismului. Dar in curele de slabire, cele mai recomandate sunt amestecurile de plante special concepute pentru a veni in ajutorul dorintei

de a slabi. Sigur, aceste amestecuri contin in marea lor majoritate si ceai verde, dar si alte plante cu efect diuteric, laxativ, sudorific, dar si lipolitic si care accelereaza metabolismul. De fapt, aceste ceaiuri nu fac altceva decat ajuta organismul sa functioneze la cote maxime si sa renunte usor la tot ce nu ii trebuie, adica toxine si grasime in exces.

Ce ne face ceaiul?

Alegerea celor mai potrivite amestecuri de plante in cura de slabire se realizeaza cel mai bine cu ajutorul unui specialist. Noi trebuie sa tinem cont de cateva aspecte. In primul rand, amestecurile de plante sa aiba efect detoxifiant. Corpul trebuie sa renunte la toxinele rezultate dintr-o digestie nu foarte buna, dar si la substantele chimice ingerate, de genul aditivi. E bine de stiut ca organismul elimina toxinele pe trei cai: intestinal, renal, dar si prin piele datorita transpiratiei. Simultan, amestecul de plante potrivit ne ajuta sa ardem grasimile, desigur daca si noi tinem cont de regim si sport. In al treilea rand, ceaiul trebuie sa ne ofere suficiente vitamine si minerale. Recapituland, ceaiul si, in special amestecurile de plante destinate curelor de slabire, regleaza digestia (sunt recomandate in constipatie), au efecte energizante, sunt diuretice si detoxifiante si actioneaza impotriva efectelor imbatranirii. Rezultatul? In primul rand, te vei simti bine, proaspata, cu chef de viata. Asta in ciuda faptului ca un regim hipoproteic poate, uneori, sa iti creeze frustrari. Ceaiurile iti ofera in schimb un tonus excelent. In plus, o data ce ai slabit, te ajuta sa iti mentii greutatea dorita si previn reaparitia depozitelor de grasime. Asa ca, bem ceai si in timpul curei de slabire si dupa.

Nu in sarcina!

Ceaiurile cu efecte diuretice si lipolitice nu sunt recomandate mamelor care alapteaza si nici femeilor insarcinate. Unele plante pot favoriza ciclul menstrual. De asemenea, in aceste perioade, femeile chiar nu au nevoie de cure de slabire, pentru ca bebelusii nu au nevoie de asa ceva. Dar, o data ce ai intrerupt alaptarea, e cazul sa te gandesti la silueta si ceaiul te va ajuta in efortul tau.

In special amestecurile de plante destinate curelor de slabire regleaza digestia (sunt recomandate in constipatie), au efecte energizante, sunt diuretice si detoxifiante si actioneaza impotriva efectelor imbatranirii.

Multe cani pe zi pentru vedete

Si vedetele apeleaza frecvent la amestecuri de plante in curele de slabire. Despre Mariah Carey se stie ca a tinut diete repetate. Acum, bea un amestec de plante in care la loc de cinste sta tot ceaiul verde si care are

elect lipolitic puternic. Janet Jackson a avut si ea oscilatii majore de greutate. Janet isi incepe ziua cu ceai japonez, neindulcit. Si pe parcursul a 12 ore bea nu mai putin de cinci cani. Shakira nu fost niciodata piele si os, nici nu-si doreste, dar in hainele de scena trebuie sa arate extrem de supla. In plus, trebuie sa aiba o energie fantastica. Ea are o reteta de ceai din familie, o combinatie de ceai de hibiscus, ceai negru si ceai verde. Iar Victoria Beckham, dupa cele trei sarcini, a baut in fiecare zi sase cani de ceai de slabit. Iar dupa ce a nascut pentru a treia oara, a aparut alaturi de fostele Spice extrem de zvelta.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

