



# ۱۳ نوشیدنی چربی سوز

بدون رژیم غذایی لاغر شو!

ابراهیم رجب زاده مربی و مدیر وب سایت اندام ساز

## 13 نوشیدنی چربی سوز و فوق العاده

به نام خداوندی که سلامتی بخش جانهاست

سلام دوست عزیز و همراه گرامی اندام ساز ، من ابراهیم رجب زاده هستم مربی و مدیر وب سایت اندام ساز دات کام بنده تا این لحظه موفق شده ام که 25 کیلوگرم کاهش وزن سالم داشته باشم و بدون تحمل گرسنگی و بدون انجام ورزش های سخت و طاقت فرسا به تناسب اندام دلفواه خود برسم و هم اکنون از تکنیک هایی که به شما دوستان آموزش می دهم به خوبی استفاده می کنم اما نه برای کاهش وزن ، بلکه برای تثبیت وزن ..... بله دوست عزیز ، برای تثبیت وزن نیازی به برنامه ریزی جدید ندارید چون همین تکنیک های کاهش وزن به قدری لذت بخش هستند که می توانید برای تثبیت وزن خود از آن ها نیز استفاده کنید و با این روش شما با یک تیر دو نشان می زنید چون هم لاغر می شوید و هم کلی در هزینه های خود صرفه جویی می کنید.....این عالییه .....نه

در این بخش می خواهم در مورد نوشیدنی های چربی سوز مطالبی را برای شما بیان کنم ، نوشیدنی هایی که در کنار تکنیک های کاهش وزن و منمصر به فرد اندام ساز دات کام می تواند برای شما مفید واقع شود .

## 13 نوشیدنی چربی سوز و فوق العاده

استفاده از نوشیدنی های چربی سوز اگر مداومت داشته باشند می توانند باعث کاهش وزن شوند و انتظار نداشته باشید که با یک یا چند بار مصرف کردن چربی های شما را از بین ببرند ، البته 3 نوشیدنی آخر تأثیری عالی دارد و می توانید از آن ها بیشتر استفاده کنید .

یک نکته بسیار مهم :

دوست عزیز شما باید یاد بگیرید که سالم زندگی کنید و برای سالم زیستن نیاز نیست که سریع لاغر شوید ، حالا که روش ها و تکنیک های کاهش وزن را می دانید هر زمان و هر لحظه که نیاز باشد برای کاهش وزن خود می توانید اقدام کنید و از شر چربی های اضافه رامت شوید .

با همین تکنیک ها می توانید تثبیت وزن نیز داشته باشید ، من از شما تقاضا مندم که برای کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام مورد نظر خود هرگز عجله نکنید چون کاهش وزن هر چه آرام تر و با صبر و موصله صورت گیرد بهتر و سالم تر خواهد بود .

همانطور که قبلا هم گفته میزان کاهش وزن مجاز در هر ماه بین 2 تا 4 کیلوگرم است یعنی اگر شما هر ماه 2 کیلوگرم کاهش وزن داشته باشید به این معنی است که شما در حال پیشرفت و فلق هدف خود هستید و نیازی نیست که سفتی های بیشتری را تحمل کنید تا این میزان افزایش یابد .

## 13 نوشیدنی چربی سوز و فوق العاده

هدف من از ارائه مطالب کاهش وزن و مشاوره دادن به شما دوست عزیز صرفاً کاهش وزن نیست و نمی‌خواهم روش‌هایی را پیشنهاد دهم که خیلی زود لاغر شوید، مثلاً روش‌های عذاب‌آوری که قول کاهش وزن 10 کیلوگرم در ماه را می‌دهند، اگر شما خواهان اینگونه کاهش وزن باشید به شما کمک نخواهم کرد اما هدف اصلی من به شما نخواستن رفت و مطمئن هستم که برای شما هم بسیار بد و گران تمام خواهد شد و هرگز عوارض بعدی آن را نمی‌پسندید، من می‌خواهم شما کاهش وزن سالم را یاد بگیرید و با همین تکنیک‌ها زندگی سالم و با نشاطی در کنار خانواده خود داشته باشید.

امتمالا تا الان از سایر تکنیک‌های اندام‌ساز استفاده کرده‌اید اما در این بخش نمونه تهیه 10 نوشیدنی چربی‌سوز را برای شما بیان می‌کنم و در پایان 3 نوشیدنی ویژه که باید با هم در طول روز مورد استفاده قرار بگیرند که امیدوارم برای شما بسیار مفید باشد.

توجه داشته باشید که نیازی نیست از همه این نوشیدنی‌ها استفاده کنید، فقط نوشیدنی مورد علاقه خود را پیدا کنید و از آن بهره ببرید.

اما بریم سراغ نوشیدنی‌های چربی‌سوز

## 13 نوشیدنی چربی سوز و فوق العاده

### 1 - چای زنجبیل :

می توانید ریشه زنجبیل را به قطعات کوچک تبدیل کنید و آن ها را درون یک فنجان آب گرم بریزید و اجازه دهید ریشه ها چند دقیقه درون آب گرم بمانند سپس قطعات زنجبیل را فشار دهید تا آب آن ها گرفته شود و نوشیدنی به دست آمده را بنوشید .

زنجبیل طعم و مزه تندی دارد و برای همه فوشار نیست ولی می تواند در چربی سوزی مؤثر باشد .

در ضمن می توانید یک قطعه از زنجبیل را در طول روز بجوید یا از پودر آن در تهیه برنج ، سوپ ها ، ادویه کاری و ..... استفاده کنید .

### 2 - فلفل سیاه و آبلیمو :

4 قاشق غذاخوری آبلیمو و یک قاشق غذاخوری عسل را به همراه یک قاشق چای خوری پودر فلفل سیاه و سفید را درون یک لیوان آب گرم ریخته و به خوبی ترکیب نمایید .

مصرف مداوم این نوشیدنی در ابتدای صبح می تواند به چربی سوزی و کاهش وزن کمک کند .

## 13 نوشیدنی چربی سوز و فوق العاده

### 3 - سرکه سیب :

2 قاشق غذاخوری سرکه سیب را به یک لیوان آب اضافه کرده و به خوبی هم زده و قبل از غذا میل کنید تا باعث کنترل اشتها شود و هم در چربی سوزی به شما کمک کند ، این نوشیدنی را روزانه 2 تا 3 بار استفاده شود .

### 4 - نوشیدنی برگ عناب :

تعدادی برگ عناب را درون یک فنجان آب ریخته و به مدت یک شب اجازه دهید فیسانده شود و صبح روز بعد آب آن را گرفته و با معده خالی بنوشید ، مصرف مداوم این نوشیدنی می تواند باعث چربی سوزی شود .

عناب درختچه ای است با برگ های ریز و میوه آن شبیه فرما است و متاسفانه در همه جا یافت نمی شود .

برگ عناب حاوی کلسیم ، فسفر ، آهن ، و تعدادی از ویتامین ها و مواد مغذای چربی سوز می باشد .

## 13 نوشیدنی چربی سوز و فوق العاده

### 5 - نوشیدن عسل و آبلیمو :

یک قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق چای فوری آبلیمو را با یک لیوان آب ولرم ترکیب کنید و هم زده تا کاملاً ترکیب شود ، این نوشیدنی هم باید صبح و با معده خالی نوشیده شود .

### 6 - نوشیدنی عسل و آب گرم :

یک لیوان آب ولرم آماده کنید و یک قاشق غذاخوری عسل به آن اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً ترکیب شده و نوشیدن آن راحت شود ، این نوشدنی را باید صبح بعد از بیدار شدن و با معده خالی بنوشید .

### 7 - شیر کاکائو به عنوان میان وعده :

به عقیده متخصصان در شیر کاکائو نسبت کربوهیدرات به پروتئین 1 به 3 می باشد و این فوق العاده است و به عنوان یک نوشیدنی به عنوان میان وعده بعد از ورزش بسیار مناسب است .



## 13 نوشیدنی چربی سوز و فوق العاده

به گفته متخصصان این نوشیدنی دارای 85 درصد آب می باشد و توصیه می شود که بعد از ورزش به جای جامدات از شیر کاکائو استفاده شود تا هم جایگزین عرق و آب از بین رفته بدن شود و هم باعث کنترل اشتهای فرد گردد .

### 8 - نوشیدنی سیب و خیار :

یک عدد خیار و یک عدد سیب بدون دانه ( بهتره از سیب سبز استفاده شود ) را بدون پوست فرد کنید و درون مخلوط بریزید و هم بزنید تا یکدست شود .

اکنون مقداری زنجبیل را رنده کرده و به مخلوط آماده شده اضافه کنید ، افرادی که مشکلات گوارشی دارند و یا به هر دلیل با زنجبیل مشکل دارند این نوشیدنی را بدون زنجبیل تهیه کنند .

یک لیوان آب سالم و خنک را به مخلوط اضافه کنید و هم زده و سپس نوش جان نمایید .



## 13 نوشیدنی چربی سوز و فوق العاده

### 9 - معجون رازیانه :

3 قاشق رازیانه را درون یک فنجان آب جوش بریزید و اجازه دهید کاملاً خیس شود ، این نوشیدنی را با معده خالی و قبل از غذا و همچنین قبل از خواب نوش جان کنید .

دقت کنید که رازیانه را با آب نجوشانید و باید بعد از جوشیده شدن آب به آن اضافه شود .

### 10 - چای دارچین و عسل

یک قاشق دارچین را درون یک فنجان آب داغ به مدت 30 دقیقه خیس کنید و اجازه دهید که سرد شود .

بعد از سرد شدن دو قاشق عسل را به مخلوط به دست آمده اضافه کنید .

نصف این چای را قبل از خواب و باقی مانده را صبح بعد از بیدار شدن نوش جان کنید .

افرادی که دارای بیماری هستند ، بهتر است در این مورد با پزشک خود مشورت کنند .

## 13 نوشیدنی چربی سوز و فوق العاده

### 3 نوشیدنی مخصوص

این نوشیدنی ها مخصوص یک روز کامل هستند .

اگر از این سه نوشیدنی زیر در طول روز استفاده کنید و به طور مداوم آن را تکرار کنید به زودی چربی های اضافه را از خود دور خواهید کرد .

#### 1- نوشیدنی مخصوص صبح

این نوشیدنی مخصوص صبح است و باید قبل از صبحانه مصرف شود و اگر دچار مشکلات گوارشی هستید می توانید آن را به همراه صبحانه میل کنید .

## 13 نوشیدنی چربی سوز و فوق العاده

مواد لازم :

آب جوش	یک لیوان
لیمو ترش	یک عدد
پودر دارچین	یک قاشق چای فوری سرفالی
پودر زنجبیل	یک قاشق چای فوری سرفالی
عسل	یک قاشق غذا فوری

طرز تهیه :

ابتدا به هر روشی که بلد هستید آب لیمو ترش را جدا کن ( با دستگاه آبموه گیر یا بوسیله دست ) و آن را با پودرها و عسل ترکیب کن و مواد را به خوبی مخلوط کن .

مالا مخلوط به دست آمده را درون یک لیوان آب جوش بریزید و با هم مخلوط کنید .

## 13 نوشیدنی چربی سوز و فوق العاده

توصیه می شود که این نوشیدنی را گرم و به وسیله نی بنوشید تا گرمای آن به دندان های شما آسیب نرساند .

2 - نوشیدنی مخصوص عصر

چای سبز

در صورت تمایل می توانید ترکیبات زیر را به آن اضافه کنید .

پودر دارچین	یک قاشق چای فوری سرفالی ( یا اندازه دلقواه )
پودر زنجبیل	یک قاشق چای فوری سرفالی ( یا اندازه دلقواه )
عسل	یک قاشق غذا فوری ( یا اندازه دلقواه )

می توانید چای سبز را به تنهایی و بدون اضافه کردن مواد بالا نوش جان کنید و به جای قند از کشمش یا فرما به مقدار کمی استفاده نمایید .

www.ketabha.org

## 13 نوشیدنی چربی سوز و فوق العاده

پودر دارچین و زنجبیل به چای سبز طعم و مزه فاصی می دهد و عسل نیز می تواند تلفی چای سبز را از بین ببرد و به راحتی از این نوشیدنی برای چربی سوزی استفاده کنید .

تأثیرات این نوشیدنی ها در چربی سوزی شکم و پهلوها می تواند چشمگیر باشد .

فواص چای سبز بسیار زیاد است و مقاله ای نیز به عنوان چربی سوزی چای سبز در سایت موجود است که می توانید آن را مطالعه نمایید .

3- نوشیدنی مخصوص برای 24 ساعت شبانه روز

ساسی واتر

با توجه به اینکه شدیداً توصیه می شود که روزانه متماً 8 لیوان آب نوشیده شود تا فعالیت بدن مختل نشود و از سیاهی زیر چشم ، تیرگی پوست و سایر عوارضی که ممکن است در کاهش وزن بوجود آید جلوگیری شود جایگزین کردن یک نوشیدنی چربی سوز و طعم دار به نام ساسی واتر می تواند چربی سوزی شما را بالاتر ببرد و در رسیدن شما به اهدافتان بسیار مؤثر باشد .

## 13 نوشیدنی چربی سوز و فوق العاده

مواد لازم :

فیار	یک عدد
لیمو ترش	یک عدد
زنجبیل تازه	اندازه دلفواه
برگ نعنا	اندازه دلفواه ( اختیاری )
آب سالم و تمیز	یک پارچ

ابتدا همه مواد ( لیمو ترش - زنجبیل - فیار و برگ نعنا ) را ملقه ملقه برش بزنید و درون پارچ بریزید توصیه می شود که یک پارچ شیشه ای یا پینی را آماده کنید ( بهتر است که از پارچ پلاستیکی استفاده نکنید چون ممکن است طعم نوشیدنی را تخییر دهد ) به اندازه کافی یا همان 8 لیوان آب درون آن بریزید و درب آن را ببندید .

اکنون پارچ و محتویات آن را درون یخچال بگذارید و اجازه دهید که به مدت یک شب درون یخچال بماند .

[www.ketabha.org](http://www.ketabha.org)

## 13 نوشیدنی چربی سوز و فوق العاده

بهتر است این نوشیدنی را در ابتدای شب درست کنید تا در طول روز به راحتی از آن مصرف نمایید .

صبح می توانید آب را از صافی عبور دهید تا محتویات آن جدا شود و آب یکدستی حاصل شود .

با آرزوی موفقیت و سلامتی برای شما دوست عزیز

دوستدار شما : ابراهیم رجب زاده