

Сегодня нет каких-либо научных исследований, которые бы объясняли, как действует имбирь в качестве вещества для похудения, тем самым помогая жечь жир в организме. Корень, приправа, настойка имбиря – все они являются очень полезными для пищеварительного тракта. В частности они помогают почистить желудочно-кишечный тракт, толстую кишку, печень, а также устранить кишечных паразитов. Имбирь - это достаточно эффективное средство для похудения, поскольку он позволяет снизить лишний вес и убрать избыточный жир с бедер и области живота. Так, что смело можете включать данный продукт в свое питание.



Настойка из имбиря для похудения является одним из наиболее эффективных в применении средств. Вы можете добавлять его практически в любые блюда, например, в чай. Главной проблемой худеющих женщин является то, что несбалансирован обмен веществ и энергии. Если питание несбалансированно, то нарушаются обменные процессы. Это, в свою очередь, приводит к накоплению в организме килограммов. После этого замедляется вывод из организма различных вредных веществ. Добавление имбиря в рацион производит стабилизацию метаболизма, и в результате происходит похудение.

Стресс является союзником веса, поскольку провоцирует аппетит. Для того, чтобы избавиться этого, достаточно почаще пить чай из чудесного корня имбиря. Употребление данного напитка перед каким-либо важным событием расслабит организм и подарит Вам спокойное состояние благодаря наличию большого количества антиоксидантов.

В принципе, имбирь не обязательно употреблять в виде настойки, а можно и другими методами. Отлично подчеркивается вкус разных блюд, куда имбирь может добавляться в качестве приправы. К примеру, натертый вполне можно добавить в тушеные овощи. Отличный эффект даст разжевывание корня имбиря прямо перед приемом основной пищи. Также отличным способом является употребление натертого корешка с соком лимона и солью. Ешьте его до еды небольшими порциями.

Если у Вас разгрузочный день, то хороший результат даст салат с имбирем. Требуется взять равное количество корня имбиря, апельсиновой цедры, сельдерея. Также возьмите в 2 раза больше печеной свеклы и лимона, а также морковки в тройном объеме. Данные ингредиенты нужно порезать, перемешать, заправить растительным маслом.