

الكمون والليمون.. وصفة سحرية لخسارة الوزن والدهون بالجسم

إذا كنت تعانين من تراكم الدهون الزائدة وتحلمين بوصفة تمكّنك من التخلص من الوزن الزائد مجرية ومضمونة وبسيطة وغير مكلفة نقدم لك وصفتنا السحرية لخسارة الوزن والدهون المتراكمة بالجسم من الليمون والكمون.

الكمون :

يستخدم الكمون على نطاق واسع في علاج الأمراض الهضمية وهو قادر على تحفيز إنزيمات البكتيريا وتحلّيم الكبد من السموم. وأشارت العديد من الأبحاث أن الكمون له قدرات فائقة في الوقاية من أمراض المعدة والكبد. وأحد فوائد الكمون هو علاج البرد وتحسين المتابعة ومن أهم فوائده هو علاج فقر الدم حيث يحتوي على نسبة كبيرة من الحديد.

أما فيما يخص فوائده في الرجيم وإنقاص الوزن فيكفي ان نقول ان الكمون يساعد بشكل كبير على زيادة معدل الأيض أو التمثيل الغذائي مما يجعل الجسم أكثر كفاءة في خفض الوزن والتحفيز. ويساعد الكمون في امتصاص الأغذية من العدة بشكل سليم، حيث تؤدي زيادة زيادة معدل الهضم إلى تجنب تخزين المزيد من الدهون وخفض وزن الجسم بشكل عام.

الليمون :

يعد الليمون المكون الغذائي الأمثل لخسارة الوزن لكونه جداً غنياً بالألياف التي تساعده على الإحساس بالشبع لفترات طويلة كما أنه يخلص الجسم من السموم الضارة ولا تننس أهمية الفيتامينات لتعزيز حرق الدهون.

وصفة خسارة الوزن الزائد بالليمون والكمون



المكونات
ملعقة كمون غير
مطحون
حبة ليمون
كأس ماء مغلي
طريقة التحضير
نضع الكمون في كوب من الماء المغلي و نحركه جيداً ثم نقطع حبة الليمون بعد غسلها جيداً كما هي أي بقشرتها وبذورها ، ونضيفها إلى الكوب الذي يحتوي على الكمون، نقوم ببنطالية الكأس بإحكام ملء نصف يوم ثم نقوم بتصفية المحلول وشربه على الريق يوميا حتى نصل إلى الوزن المطلوب وتظل وصفة الكمون والليمون من ضمن الوصفات الطبيعية الأمنة لخفض الوزن إلا أنها تحتاج الدعاوة والصبر والانتزان بنظام غذائي صحي والابتعاد عن الأكل الدسم والحلويات والسكريات بكل أنواعها وعدم إهمال ممارسة الرياضة.

٦ أسباب وراء سمنة المراهقين

من بين أهم الفئات العمرية التي تعاني من السمنة نجد فئة الأطفال والمراهقين بشكل كبير وذلك يرجع لأسباب مختلفة سنتعرف عليها من أجل الحماوة لنفادها لكي لا سقط في فخ السمنة. الأسباب التي تجعل المراهقين أكثر عرضة للسمنة.

الأكل أمام التلفاز

المراهقين يحبون تناول جيابتهم أمام التلفزيون أو الحاسوب مما يفقدنهم الإحساس بكمية الطعام الذي تناولوه إذا يجب أن نحرص على إطفاء التلفاز وقت تناول الطعام والحرص على تناول الوجبات مجتمعين كأسرة.

الإدمان على ألعاب الفيديو

المراهقون يقضون ساعات طويلة في ألعاب الفيديو جالسين في كائنهم دون حركة مع إهمالهم التام لمارسة الرياضة التي من شأنها يسكنهم في فخ الوزن الزائد. ولا تننس أبداً أنه لا يجب تفضية أكثر من ساعتين أو ثلاث أيام الشاشة دائماً الاستفادة من الجو خاصة أن كان صحوا للممارسة المشي أو ركوب الدراجة لقدرة هذه الرياضيين على حرق الدهون والسعرات الزائدة.

المراهقون في مرحلة النمو

جسم الطفل إلى مرحلة المراهقة يحتاج إلى الطعام لضمان استمرارية نموه لكن هذا لا يعني الابتلاء في تناول الطعام بل بنوعية الطعام ذاته التي يجب أن تراعي حاجيات الجسم خاصة في مرحلة النمو لذا يجب الإكثار من الخضر والفواكه، الحليب ومشتقاته والجبوب والقطاني والخبز الكامل والابتعاد التام عن السكاكر والحلويات والمشروبات الغازية والطاقة والمنبهة لكون مضارها على الصحة أكثر من مفاجئها.

التذوق المستمر

أكل الطعام بكميات كبيرة يتسبب في زيادة الوزن لما لا شك فيه غير أن المفاجئ أن التذوق المستمر للطعام من قبل المراهقين يتسبب في زيادة وزنهم بشكل ملحوظ أيضاً وذلك راجع بالخصوص لبنيته الجسمية خلال هذه المرحلة العمرية زيادة على عدم مشاركتهم في تحضير الطعام فالأكل تمحض كل شيء وهو يكتفون بالأقل.

المراهقين والوجبات السريعة

بعد الأكل السريع من ضمن أهم السمات في السمنة لكونه مليء بالدهون والسعرات الحرارية بالرغم من أن معظم المراهقين يجدونه شيئاً لذا يجب الحرص على تناول الوجبات السريعة على الأكثرة مرة واحدة في الأسبوع. واستبدال الذهاب إلى مطاعم الوجبات السريعة بالقيام بتنزهات في الطبيعة والاستمتاع بالطعام الصحي.

التوتر المدرسي

يخضع المراهقون للتوتر وضغط كبير بسبب الدراسة والتحصيل على نتائج مرضية مما يدفعهم إلى الشهادة في الأكل للتخفيف من الضغط المتزايد لذا أهم نصيحة ممكن تقديمها في هذه الحالة هي الحرص على التعامل مع الدروس بشكل دوري ومنتظم لتجنب الوقوع في التراكم ما يسبب ضغوط نفسية.

إدمان التسوق ربما يكون مؤسراً للأكتئاب

قالت الجمعية الألمانية للطب النفسي والعلاج النفسي، إن إدمان التسوق غالباً ما يكون مؤشراً لأحد الأمراض النفسية، كالاكتئاب مثلاً. وأوضحت الجمعية أن التسوق عادة ما يشعرون بالسعادة والنشوة لفترة قصيرة بعد التسوق، ثم يتباين بهداها إحساس بالندم وتأنيب الضمير، مع إهمال المشتريات فيما بعد، وفقاً لما ورد بوكالة الأنباء "الألمانية". وفي كثير من الأحيان تكون الرغبة القهقرية في التسوق مسوقة بآحادي مراحل الاكتئاب أو الشعور بالتوتر أو الملل، حيث يساعد التسوق على التخلص من هذه المشاعر لوقت قصير. وأضافت الجمعية أن الأمر يستغرق وقتاً طويلاً حتى يتم البدء في تلقي العلاج النفسي، وحينها يكون المرء قد تورط بالفعل في بعض المشاكل الاجتماعية والمالية والقانونية. لذا شدد الجمعية على ضرورة التوجه إلى الطبيب النفسي فور إدراك أن شغف التسوق يحركه سلوك قهري.

اليجري: بوفون قدوة

لللاعبين الشباب



أعرب ماسيميليانو اليجري المدير الفني لنادي يوفنتوس الإيطالي عن إعجابه بحارسه جانلويجي بوفون، الذي خاض لقاء رقم ٥٠٠ بقميص يوفنتوس في مختلف البطولات عندما حل فريقه ضيفاً على جنوبي مساء أمس الأربعاء.

ما西ميليانو اليجري صرخ خلال المؤتمر الصحفي قائلاً: "إنها إنجاز لا يتحقق إلا عدد قليل جداً، بوفون يستحق ذلك."

وأضاف: "أداؤه مثل مثال عظيم للشباب الصغير، الذين يتعلمون كيفية التصرف مع نادٍ كبير مثل يوفنتوس".

وسيرتيدي بوفون شارع كابتن صنعت لمباراة

القد، تحمل رقم ٥٠٠ بدلاً من الشارة التي كان يرتديها دائماً والتي تحمل رقم ١، بالإضافة إلى

صنع شركة بوما الرياضية حذاء وقفازاً خاصاً بهذه المناسبة التاريخية.

يشار إلى أن أنشيلوتي مرشح للحصول على جائزة أفضل مدرب، وربما يصبح فوزه بها محل شك بعد رده على تصريحات بلاتر.

وقال أنشيلوتي "أشعر بالفخر لهذا الترشح وأعمل في الفوز بها، لكنني نلت بالفعل الجائزة الكبرى عبر الفوز بها، لكنني نلت بالفعل الجائزة

نسخة صغيرة في المنزل والكبيرة في البرتغال. إذا فزت بجائزة أخرى سيكون علي توسيع دولاب الجوائز المنزل".

وقال رئيس الفيفا الثلاثي إن قرار منح

المهاجم الأرجنتيني ليونيل ميسي الكرة الذهبية

كافضل لاعب في مونديال البرازيل ٢٠١٤ "غير صالح". وكان بلاتر قد أقر في عدة مناسبات بأن

حارس منتخب المنشاft المتوج باللقب العالمي، مانويل نوير، كان الأحق بالكرة الذهبية قضية

وكان عام ٢٠١٠ تم منح

الجائزة لدييجو فورلان الذي حل في المركز الرابع مع

منتخب الأرجواي، ثم كانت جائزة ٢٠١٤ مع فوز ليونيل

ميسي الذي خسر المبارزة النهائية أمام المانيا بهدف

نحيف سجله ماريو جوتزه.

وشهد عام ١٩٩٠ جدلاً أيضاً، حيث تم منح الجائزة

لسكياتشي مهاجم منتخب إيطاليا وحرم منها لوثر

ماثيوس أفضل لاعب في تلك البطولة بلا منازع، في حين كانت جائزات عام ١٩٨٦ و١٩٨٢ حسب المتوقع

لدييجو مارادونا وبابلو روسي على الترتيب.

ما سبق يوضح أن الفائز بكأس العالم غالباً ما

يحرم من الفوز بالجائزة الفردية ولو كان الأفضل، وفقاً

لصحيفة.

وفي عام ١٩٩٨ فاز بالجائزة الظاهرة البرازيلية

رونالدو، وهو الذي احتل

المركز الثاني، وفي عام ٢٠١٠ فاز بها أوليفر كان الذي

خسر المبارزة النهائية أيضاً.

أما في عام ٢٠٠٦ فذهب

لزين الدين زيدان والذي

احتل المركز الثاني بعد

الخسارة أمام أمام إيطاليا

بركلات الترجيح.

وكان عام ٢٠١٠ تم منح

الجائزة لدييجو فورلان الذي

حل في المركز الرابع مع

منتخب الأرجواي، ثم كانت جائزة ٢٠١٤ مع فوز ليونيل

ميسي الذي خسر المبارزة النهائية أمام المانيا بهدف

نحيف سجله ماريو جوتزه.

وشهد عام ١٩٩٠ جدلاً أيضاً، حيث تم منح الجائزة

لسكياتشي مهاجم منتخب إيطاليا وحرم منها لوثر

ماثيوس أفضل لاعب في تلك البطولة بلا منازع، في حين كانت جائزات عام ١٩٨٦ و١٩٨٢ حسب المتوقع

لدييجو مارادونا وبابلو روسي على الترتيب.

ما سبق يوضح أن الفائز بكأس العالم غالباً ما

يحرم من الفوز بالجائزة الفردية ولو كان الأفضل، وفقاً

لصحيفة.

وكان عام ١٩٩٨ فاز بالجائزة الظاهرة البرازيلية

رونالدو، وهو الذي احتل

المركز الثاني، وفي عام ٢٠١٠ فاز بها أوليفر

كان الذي خسر المبارزة النهائية أيضاً.

وشهد عام ١٩٩٠ جدلاً أيضاً، حيث تم منح الجائزة

لسكياتشي مهاجم منتخب إيطاليا وحرم منها لوثر

ماثيوس أفضل لاعب في تلك البطولة بلا منازع، في حين كانت جائزات عام ١٩٨٦ و١٩٨٢ حسب المتوقع

لدييجو مارادونا وبابلو روسي على الترتيب.

ما سبق يوضح أن الفائز بكأس العالم غالباً ما

يحرم من الفوز بالجائزة الفردية ولو كان الأفضل، وفقاً

لصحيفة.

وكان عام ١٩٩٨ فاز بالجائزة الظاهرة البرازيلية

رونالدو، وهو الذي احتل

المركز الثاني، وفي عام ٢٠١٠ فاز بها أوليفر

كان الذي خسر المبارزة النهائية أيضاً.

وشهد عام ١٩٩٠ جدلاً أيضاً، حيث تم منح الجائزة

لسكياتشي مهاجم منتخب إيطاليا وحرم منها لوثر

ماثيوس أفضل لاعب في تلك البطولة بلا منازع، في حين كانت جائزات عام ١٩٨٦ و١٩٨٢ حسب المتوقع

لدييجو مارادونا وبابلو روسي على الترتيب.

ما سبق يوضح أن الفائز بكأس العالم غالباً ما

يحرم من الفوز بالجائزة الفردية ولو كان الأفضل، وفقاً

لصحيفة.

وكان عام ١٩٩٨ فاز بالجائزة الظاهرة البرازيلية

رونالدو، وهو الذي احتل

المركز الثاني، وفي عام ٢٠١٠ فاز بها أوليفر

كان الذي خسر المبارزة النهائية أيضاً.

وشهد عام ١٩٩٠ جدلاً أيضاً، حيث تم منح الجائزة

لسكياتشي مهاجم منتخب إيطاليا وحرم منها لوثر

ماثيوس أفضل لاعب في تلك البطولة بلا منازع، في حين كانت جائزات عام ١٩٨٦ و١٩٨٢ حسب المتوقع

لدييجو مارادونا وبابلو روسي على الترتيب.

ما سبق يوضح أن الفائز بكأس العالم غالباً ما

يحرم من الفوز بالجائزة الفردية ولو كان الأفضل، وفقاً

لصحيفة.

وكان عام ١٩٩٨ فاز بالجائزة الظاهرة البرازيلية

رونالدو، وهو الذي احتل

المركز الثاني، وفي عام ٢٠١٠ فاز بها أوليفر

كان الذي خسر المبارزة النهائية أيضاً.

وشهد عام ١٩٩٠ جدلاً أيضاً، حيث تم منح الجائزة

لسكياتشي مهاجم منتخب إيطاليا وحرم منها لوثر</p