

**UỐNG TRÀ
GIẢM BÉO**

Uống trà để giảm béo!

Với “trợ thủ” là các loại trà, bạn có thể giữ bí quyết đẹp dáng, thon eo cho riêng mình.

1. Trà lá sen

Dùng trà sen (đặc biệt là trà lá sen) để đảm bảo thể trọng ổn định và giảm béo hiệu quả là bí quyết giữ dáng của những cung tần mỹ nữ Trung Hoa cổ đại.



Loại nước uống được chiết xuất từ hoa, lá, của và cả hạt sen không những nâng cao tinh thần thoải mái, mà còn có tác dụng cải thiện sắc mặt hồng hào, có tác dụng giảm béo hiệu quả.

Bí quyết: Giữ dáng với trà lá sen

Uống 4- 6 tách trà lá sen mỗi ngày, có tác dụng lợi tiểu và giảm béo. Nên uống khi bụng không “quá tải” để đạt được hiệu quả cao nhất. Dùng trà lá sen để giữ dáng có thêm cái lợi nữa, bạn không cần phải quá vất vả trong vấn đề ăn kiêng. Bởi sau khi dùng loại trà này một thời gian, tự khắc trà sẽ sản sinh chất đặc biệt thay đổi sở thích ăn uống một cách rất tự nhiên, thường là “miễn dịch” với những loại thực phẩm chứa nhiều chất béo. Từ đó có tác dụng giảm cân giữ dáng eo thon.

2. Trà Ấn Độ Jimunaima

Đây là một trong những loại trà nổi bật với công hiệu hạn chế sự hấp thụ đường. Jimunaima cũng là một trong những “vị thuốc hay” thường xuất hiện trong y học cổ truyền của Ấn Độ.

Trà Jimunaima còn được mệnh danh là “Sát thủ của đường”. Nếu ăn đường sau khi nhai lá trà Jimunaima, bạn sẽ không còn cảm nhận thấy vị ngọt sắc của đường, thay vào đó là một vị ngọt mát, do sự hấp thụ lượng đường và carbohydrate giảm, nhiệt lượng do đó cũng giảm theo, sự chuyển hóa thành chất béo tích tụ trong cơ thể cũng giảm đáng kể.

Trà Jimunaima không những phát huy tác dụng hiệu quả trong ngăn ngừa thể trọng tăng đột ngột, cải thiện sắc mặt mà còn là trợ thủ đắc lực cho những bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường.

3. Trà đen



Loại trà này có tác dụng ngăn chặn và hạn chế tích tụ chất béo trong cơ thể.

Khi nhắc tới béo hoặc tăng cân, chúng ta thường liên tưởng tới vòng hai quá khổ. Tuy nhiên, trà đen lại là “khắc tinh” của những chất béo dư thừa, cho phép bạn giữ vòng hai luôn eo thon, gọn gàng.

Trà đen được tạo bởi quá trình lên men, quá trình này sản sinh chất có tác dụng ngăn ngừa sự tích tụ của các chất béo.

Bí quyết: Muốn trà đen phát huy tác dụng giảm béo hiệu quả cần uống trà đặc, mỗi ngày khoảng 1,5l, uống sau bữa ăn và phải duy trì lâu dài, thường xuyên.

4. Trà đỏ trọng

Loại trà này có tác dụng làm giảm các chất béo trung tính, bởi đỏ trọng chứa thành phần thúc đẩy quá trình trao đổi chất và tiêu hao nhiệt lượng, do đó, có tác dụng giảm cân.

Ngoài ra, vị thuốc Đông y Đỏ trọng kết hợp với trà xanh có công hiệu lớn trong ngăn ngừa lão hóa, bảo vệ và duy trì sức khỏe.

5. Trà ô long

Trà ô long có thể “đốt cháy” chất béo trong cơ thể. Đây là loại trà cũng gần như được chế biến bằng phương pháp lên men, phần lớn không chứa vitamin C, ngược lại, rất giàu các nguyên tố như sắt, canxi, enzym tiêu hóa và chất phân giải lipid.

Bí quyết: Có thể uống trà ô long trước hoặc sau bữa ăn mỗi ngày để đạt hiệu quả thúc đẩy quá trình phân giải chất béo, ngăn chặn cơ thể hấp thu các chất gây tăng cân béo phì, bài tiết các chất cặn bã ra khỏi cơ thể giúp nhuận tràng, mát gan và giảm béo.

Theo xinh xinh