

Những Loại Quả
Giúp Vòng Một
Đẹp và Giảm Béo

7 loại quả thần kì giúp vòng 1 đẹp và giảm béo



Những loại quả rất dễ tìm mà lại rất tốt cho số đo chuẩn của chị em phụ nữ, nào chúng ta cùng khám phá nhé.

1. Đu đủ

Đu đủ có tác dụng làm trắng, cho ngực đẹp. Lấy đu đủ tươi hầm làm canh hoặc đu đủ hấp mật ong thì là thực phẩm rất tốt. Trong đu đủ có chứa enzyme, nó có tác dụng phân giải đường, protein và có tác dụng giảm béo.

2. Bơ



Trong bơ nhiều acid mỡ không no, có thể tăng tính đàn hồi cho tổ chức ngực, có chứa vitamin A có thể thúc đẩy phân tiết hocmon nữ giới, vitamin c có thể ngăn ngừa ngực biến dạng, vitamin E có thể thúc đẩy ngực phát triển. Do vậy, bạn nên ăn nhiều bơ hơn nhé!

3. Chuối



Chuối có tác dụng thông tiện nhuận tràng mà mọi người đều công nhận, kiên trì ăn 1, 2 quả chuối một ngày có tác dụng bài thải chất độc trong cơ thể, thu gọn hông bụng, mà lượng calo trong chuối ít hơn cơm do đó vừa có thể thải độc vừa có thể giảm béo.

4.Táo



Táo là loại quả đã quá quen thuộc, nó nhiều keo quả, có thể giúp nhuận trường vị và thải các chất độc trong cơ thể, đáng nói là nó có thể giảm nhiệt lượng hấp thu, chất kali trong táo rất nhiều, có thể ngăn ngừa phù thũng ở chân, ngoài ra ăn táo hằng ngày có thể giúp da bóng hồng.

5. Quả kiwi



Ngọt, nhiều nước, giàu vitamin C, keo quả, acid quả, là loại quả rất tốt để có dáng đẹp và da đẹp. Kiwi chua chua ngọt ngọt có thể ngăn ngừa táo bón, hỗ trợ tiêu hóa và làm đẹp da.

6. Cam



Cam có nhiệt lượng thấp, nếu 3 bữa có thể ăn nửa quả cam thì sẽ rất tốt. Ngoài ra có thể uống nước cam cũng rất tốt.

7. Cà chua



Cà chua nhiều keo quả, mang lại cảm giác no bụng, có tác dụng giảm táo bón và thúc đẩy trao đổi chất, hỗ trợ giảm béo, có thể bổ sung vitamin và khoáng chất mà cơ thể thiếu

Nguồn: Xinhxinh