

Bột nghệ là một nguyên liệu được sử dụng nhiều trong các công thức làm đẹp. Tuy nhiên, bạn đã biết cách uống tinh bột nghệ để giảm cân hiệu quả và an toàn chưa? Đây là những cách giảm cân siêu hiệu quả mà bạn không nên bỏ qua. Hãy cùng chúng tôi khám phá bài viết dưới đây để áp dụng đúng cách và sớm sở hữu thân hình thon gọn “vạn người mê” nhé!

Cách uống tinh bột nghệ giảm cân an toàn bạn nên biết Công thức uống tinh bột nghệ cùng mật ong

Nguyên liệu: 3 muỗng cà phê tinh bột nghệ vàng, 1 muỗng cà phê mật ong nguyên chất và 200ml nước ấm.



Cách uống: Hòa 3 thìa cà phê tinh bột nghệ vào 200ml nước ấm, khuấy đều cho đến khi nghệ tan hết. Sau đó, bạn cho 1 thìa cà phê mật ong vào, khuấy đều để tạo thành hỗn hợp ngọt ngào.

Uống hỗn hợp này trước bữa ăn sáng hoặc bữa ăn chính khoảng 15 phút và cắt giảm khẩu phần ăn 30% trong 2 tháng đầu. Sang tháng thứ 3, bạn nên cắt giảm 50% lượng thức ăn tiêu thụ trong mỗi bữa. Kiên trì uống tinh bột nghệ giảm cân này trong vài tháng, bạn sẽ giảm được từ 6 đến 10 kg.

Cách uống tinh bột nghệ với sữa chua

Nguyên liệu: 1 muỗng cà phê tinh bột nghệ và 1 hộp sữa chua không đường.

Cách uống: Trộn 1 thìa bột nghệ và sữa chua cho đến khi được hỗn hợp hòa quyện. Bạn có thể thêm một ít bột quế và ăn trực tiếp. Cách uống tinh bột nghệ giảm cân này giúp thúc đẩy quá trình trao đổi chất và duy trì mức cholesterol ổn định. Điều này mang lại kết quả giảm cân nhanh chóng.



Cách uống tinh bột nghệ với nước ấm



Nguyên liệu: 1 muỗng cà phê tinh bột nghệ và 250ml nước ấm.

Cách uống: Pha 1 thìa tinh bột nghệ với 250ml nước ấm, khuấy đều và uống trước khi ăn sáng. Uống tinh bột nghệ với nước ấm có tác dụng tách đường ra khỏi khẩu phần ăn, giúp quá trình giảm cân trở nên nhanh chóng hơn. Kiên trì sử dụng trong 3 tháng, bạn sẽ cảm nhận được sự thay đổi rõ rệt của cơ thể khi số cân nặng có thể giảm từ 6 đến 10 kg.

Lưu ý bạn không nên bỏ qua khi thực hiện cách uống tinh bột nghệ giảm cân Chọn tinh bột nghệ uy tín chất lượng

Đây là lưu ý đầu tiên và cũng là cực kỳ quan trọng khi bạn áp dụng cách uống tinh bột nghệ để giảm cân. Theo đó, bạn cần chọn loại tinh bột nghệ nguyên chất, đảm bảo chất lượng và an toàn. Sản phẩm phải có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng và đến từ các thương hiệu uy tín. Chỉ khi đó, tinh bột nghệ mới được đảm bảo chất lượng tốt nhất, được kiểm định độ an toàn và không chứa chất bảo quản, phẩm màu.



Khi dùng thuốc tây không nên áp dụng thêm cách uống tinh bột nghệ giảm cân
Nếu đang sử dụng thuốc tây, bạn không nên uống tinh bột nghệ giảm cân. Bởi nguyên liệu này có thể gây kháng thuốc hoặc sốc thuốc, ảnh hưởng nguy hiểm đến sức khỏe.

Uống tinh bột nghệ trước khi ăn

Với hàm lượng curcumin cao, tinh bột nghệ có khả năng đốt cháy mỡ vùng bụng cực kỳ hiệu quả. Vì vậy, bạn cần lưu ý nên uống tinh bột nghệ trước khi ăn từ 15 đến 30 phút để có hiệu quả tốt nhất.

Ngoài ra, nếu bạn đang gặp vấn đề về dạ dày, tá tràng thì uống tinh bột nghệ trước khi ăn cũng giúp giảm đau hiệu quả.



Kết luận

Bài viết trên đây đã chia sẻ đến các bạn 3 cách uống tinh bột nghệ giảm cân hiệu quả cũng như những lưu ý cần biết khi sử dụng loại thức uống này. Kiên trì áp dụng, bạn sẽ sớm đạt được số cân nặng như ý. Tuy nhiên, chỉ uống tinh bột nghệ thôi chưa đủ, bạn còn cần kết hợp chế độ ăn uống lành mạnh và phương pháp tập luyện phù hợp.

Bạn sẽ được hỗ trợ tốt nhất những điều này khi đến với California Fitness & Yoga. Đây là trung tâm thể hình hàng đầu hiện nay với hệ thống phòng tập tiêu chuẩn 5 sao. Đến với California Fitness & Yoga, bạn sẽ được chuyên gia dinh dưỡng và huấn luyện viên giàu kinh nghiệm tư vấn thực đơn khoa học và chế độ luyện tập phù hợp nhất. Điều này sẽ giúp bạn sớm đạt được hiệu quả giảm cân và sở hữu vóc dáng thon gọn, cân đối cùng một cơ thể khỏe mạnh.

XEM THÊM TẠI: <https://cachgiamcan.top/>

Bài viết [CÁCH UỐNG TINH BỘT NGHỆ GIẢM CÂN SIÊU HIỆU QUẢ BẠN KHÔNG NÊN BỎ LỠ](https://cachgiamcan.top/cach-uong-tinh-bot-nghe-giam-can-sieu-hieu-qua-ban-khong-nen-bo-lo/) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [100+ CÁCH GIẢM CÂN](https://cachgiamcan.top/cach-uong-tinh-bot-nghe-giam-can-sieu-hieu-qua-ban-khong-nen-bo-lo/).

via 100+ CÁCH GIẢM CÂN

<https://cachgiamcan.top/cach-uong-tinh-bot-nghe-giam-can-sieu-hieu-qua-ban-khong-nen-bo-lo/>