



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZAYIFLAMAYA YARDIMCI ZEYTİN YAPRAĞI ÇAYI

Zeytin yaprağı çayında bulunan maddeler arasında oleuropein maddesi de yer alır. Bu madde sayesinde zayıflamak mümkündür.

Ödem atma görevini yapan bu bitki çayı yağ yakımının hızlanmasını da destekler.

Zeytin yaprağı çayı nasıl zayıflatıyor dediğiniz anda, sizden de bir destek gelmelidir. Sağlıklı beslenme programınıza dahil ettiğiniz bu çay ile zayıflayabilirsiniz.

Sindirimi düzenleyen ve bağırsakları temizleyen zeytin yaprağı çayı diyet beslenmenize eklenebilir.

Bu kür için size gerekli malzemeler şunlar; bir kase yoğurt, zeytin yaprağı, bir çubuk tarçın, bir avuç ceviz ya da fındık.

Öncelikle zeytin yapraklarını toz haline getirin. Ardından yarım çay kaşığı kadar zeytin yaprağı tozunu bir kase yoğurtun içine ekleyin. Karışıma bir avuç kadar ceviz veya fındık ekleyin. Bir çubuk tarçını da karıştırdıktan sonra afiyetle yiyebilirsiniz. Bu karışımın yazın saat 18- 19 gibi, kışın ise ikindi vaktinde yenmesi öneriliyor.

Bu karışımı düzenli olarak 5 -6 gün tüketirseniz hem açlık hissinde hem de tatlı isteğinde azalma gözlemleyeceksiniz. Tarifi tüketmeye her 21 günde bir hafta ara verebilirsiniz.