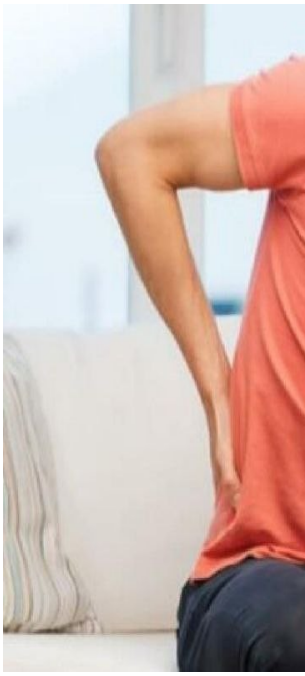
أخصائي يكشف عن وصفة سحرية لإنقاص الوزن و علاج آلام الظهر



كشف الإختصاصي بعلاج السمنة و النحافة و نحت القوام ، الطبيب محمود العفيفي ، عن وصفة تزيد نسبة "فيتامين D" في الجسم ، كما أنها تساهم في علاج آلام الظهر ، و فعالة في القضاء على الإحساس بالإرهاق المستمر دون سبب واضح، مضيفاً أنها تساهم أيضًا في إنقاص الوزن.

و أوضح «العفيفي» في مقطع فيديو نشره على حسابه عبر موقع" انستجرام"، أن الوصفة عبارة عن مكونين فقط، وهما فيتامين خاص بالأطفال وحليب، ومن ثم خلطهم جيدًا وتناولهم كل أسبوع مرة، على مدار 12 أسبوع.

وفي سياق متصل، أشار الدكتور محمود العفيفي، إلى مشروب آخر يساهم في نسف دهون البطن والأجناب، عن طريق رفع معدل الحرق، ويمكن تناوله بين الوجبات على شرط أن يكون بين كل وجبة وأخرى فاصل زمني 4 أو 5 ساعات لأن ذلك سيساعد على تقليل مستوى الأنسولين في الدم.

مكونات ذلك المشروب حسبما ذكرها أخصائي السمنة والنحافة ونحت القوام، في مقطع فيديو نشره عبر

حسابه على موقع إنستجرام، عبارة عن (قرفة عيدان وورق لورا، وشاي أخضر).

الطريقة: غلي ورق اللورا جيدًا، وقبل إطفاء النار بـ3 دقائق يتم وضع عود قرفة وإضافة الشاي الأخضر، حتى يغلي المسحوق ويرفع من على النار.