

Giảm cân hiệu quả với chuối



Chào bạn, nội dung này là bản lưu trữ định dạng PDF nên một vài clip, video (nếu có) sẽ không hiển thị được. Bạn có thể [chia sẻ cho bạn bè cùng đọc](#) bằng cách gửi đính kèm email, chia sẻ liên kết trên Facebook, copy file qua USB,...

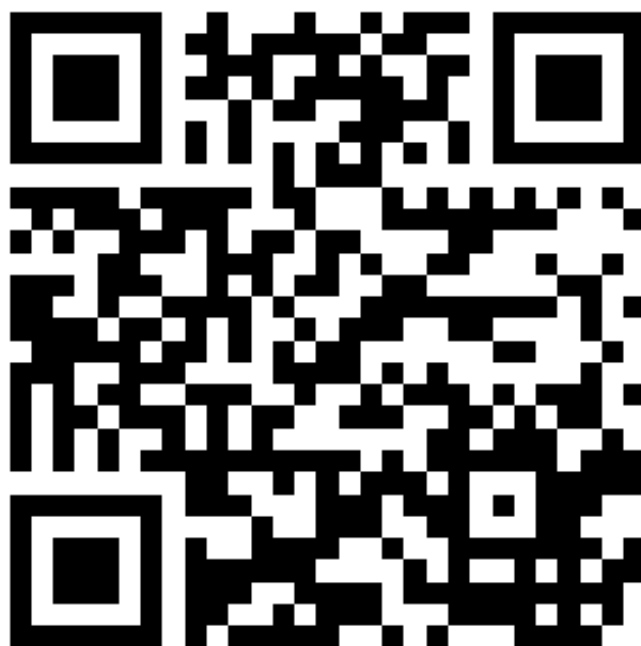
Thỏa thuận sử dụng: (1) Những thông tin y khoa của bacsinoigi.com chỉ mang tính chất tham khảo và không thể thay thế ý kiến chuyên môn. Trước khi sử dụng những thông tin này, đề nghị liên hệ và nhận sự tư vấn của các bác sĩ chuyên môn. (2) Trang web này không liên quan gì đến chương trình Các Bác Sĩ Nói Gì được phát trên HTV7 hiện hành. (3) Để liên hệ hoặc khiếu nại bài viết,... xin vui lòng email về bacsinoigi@gmail.com

Truy cập liên kết nguồn để đọc đầy đủ hơn: <http://www.bacsinoigi.com/giam-can-voi-chuoi/>

Mời các bạn đọc nội dung chính trong trang kế tiếp.

--★--

Mã định danh của tài liệu này, Scan để truy cập bài gốc



Bacsinoigi.com – Nếu chỉ tập thể dục không thôi sẽ không thể giúp bạn giảm cân mà cần có sự phối hợp nhịp nhàng giữa chế độ ăn uống, hoạt động hàng ngày. Bài này chúng ta sẽ tận dụng giá trị dinh dưỡng của chuối để phục vụ mục đích giảm cân hiệu quả.

Các thức ăn tạo cho bạn cảm giác no rất lâu và ít thêm những món ăn khác chính là mơn ăn bạn cần cho **chế độ dinh dưỡng giảm cân**. Điều đặc biệt là nó phải hạn chế cơn thèm ăn nhưng không gây hại cho cơ thể tức vẫn cung cấp đầy đủ dinh dưỡng, khoáng chất, vitamin. Thậm chí chúng còn rất tốt cho sức khỏe và làn da của bạn, giúp bạn giảm cân hiệu quả.

Một trong số đó là Chuối. Xây dựng thực đơn đúng với chuối, bạn có thể giảm 1,5kg trong 10 ngày.

Vì sao chuối giúp giảm cân

Chuối là một loại quả rất giàu chất dinh dưỡng, trong đó có rất nhiều tinh bột, có vitamin, muối khoáng và đặc biệt rất giàu kali, đạm, carbon hydrat, phốt pho, Vitamin A, sắt cùng nhiều khoáng chất khác.

Năng lượng trong chuối rất thấp. Do đó, khi chúng ta ăn chuối vào thì nhanh cảm thấy no, không thèm ăn món khác. Khi ăn cơm thì sẽ ăn ít đi và cân bằng năng lượng vào và năng lượng tiêu thụ cơ thể. Do vậy sẽ không khiến bạn tăng cân.

Ngoài ra, chuối giúp bạn giảm cân là còn do chuối giúp cho quá trình trao đổi chất xảy ra nhanh hơn, tạo ra một lớp màng bảo vệ trong ruột giúp tiêu diệt các độc tố trong cơ thể bạn, kích thích tiêu hóa tốt.

Phương pháp giảm cân hiệu quả với chuối rất nổi tiếng ở Nhật và được nhiều phụ nữ Nhật áp dụng, chúng ta hãy tham khảo một thực đơn sau nhé. Nếu có kết quả, hãy bình luận chia sẻ dưới đây. Chúng tôi còn sẽ cập nhật nhiều bài viết nữa về **[cách giảm cân hiệu quả](#)**, các bạn theo dõi nhé.

Nếu bạn thấy bài hay, hãy để lại email, chúng tôi sẽ gửi bài vào email bạn, cùng nhiều bài khác nữa.



Giảm cân với chuối hiệu quả

Thực đơn giảm cân tham khảo với quả chuối

Bữa sáng: Chỉ ăn hai quả chuối và uống một ly nước ấm

Bữa trưa: Ăn một quả chuối trước khi ăn khẩu phần chính, đồng thời giảm 30% khẩu phần chính so với bữa ăn bình thường.

Buổi chiều: Bạn có thể ăn thêm một quả chuối, ngoài ra không được ăn thêm bất kỳ một đồ ăn nào khác.

Bữa tối: Ăn một quả chuối trước bữa chính, khẩu phần chính giảm 30%. Tránh các món tráng miệng, đồ ăn ngọt để quá trình giảm cân hiệu quả nhanh hơn và cơ thể khỏe mạnh hơn.

Để giảm cân, việc chú ý thời gian ăn và lựa chọn thực phẩm thích hợp sẽ giúp bạn đạt hiệu quả giảm cân tuyệt vời.



Thực đơn giảm cân hiệu quả kết hợp với chuối

Lưu ý:

- Thực hiện chế độ ăn này không có nghĩa là bạn thay thế hoàn toàn các bữa ăn trong ngày bằng chuối.
- Chỉ ăn chuối cho đến khi bạn cảm thấy đủ, sau đó uống thêm một cốc nước ấm.
- Không đi ngủ khuya và ngủ đủ 8 tiếng để giúp cơ thể duy trì sức khỏe.

Bạn nên biết rằng chuối không phải bữa ăn chính của bạn vì cơ thể bạn còn cần protein. Dùng chuối cùng với một bữa ăn lành mạnh, đầy đủ chất dinh dưỡng là phương pháp tốt nhất để giảm cân bao gồm việc xen kẽ các loại rau củ quả khác. Đặc biệt bạn không nên ăn chuối bỏ tủ lạnh vì rất dễ dẫn đến lạnh đường ruột, ảnh hưởng đến chức năng của dạ dày.

Chúc các bạn có một *thực đơn giảm cân hiệu quả* nhất cho riêng mình.

Tham khảo: Sức Khỏe Đời Sống, Phụ Nữ Ngày Nay, Vnmedia

Click xem bài tiếp theo:

Ăn gì tốt vào mùa thi?

