طريقة لحرق السعرات الحرارية في ثواني

هل هذه الخدعة صحيحة أم لا؟ ولكن على كل الأحوال هي لن تأخذ منك الكثير من الوقت، وأثبتت الدراسات أن الكثير من السيدات قاموا بتخسيس الوزن بهذه الطريقة الغريبة والتي تقوم فيها بخداع الجسم ليفقد بعض السعرات الحرارية والتي تكتسب من الكثير من الوجبات التي نتناولها طوال اليوم.

والطريقة التي تساعدك على تخسيس الوزن وتعتمد على خداع حواس الجسم المختلفة هي تصوير الطعام الذي تحبه و تأكله مثل الأكلات السريعة والدسمة والنظر إلى صورته وخصوصا قبل تناول الوجبة المخصصة لديك، فبذلك يقوم الجسم بإصدار الأوامر أنه ربما تدخل المعدة أكلة دسمة مما يجعله مستعدا لحرق الكثير من السعرات الحرارية وتقوم أنت بأكل الوجبة العادية لديك.

جرب هذه الطريقة وأفدنا بماذا شعرت.. وهل بالفعل ستفقد الوزن بعدها أم هي خدعة؟