



### Как се пие джинджирил за отслабване

Един от изключително нашумелите методи за отслабване сред жените в България това е пиенето на чай от джинджирил. Чаят от джинджирил подобрява метаболизма, ускорява го с което спомага за нормализиране на наднорменото тегло. Разбира се не очаквайте чудеса от джинджирила с негова помощ, може да подобрите метаболизма си, но истинското отслабване зависи от правилна диета за отслабване и редовното изпълнение на упражненията за отслабване.

### Как да приготвим чай от джинджирил

Приготвянето на [чай от джинджирил](#) е много лесно. За целта ви е нужен не голям корен от растението. Когато корена е стар, той има кора, която трябва да бъде обелена с помощта на нож, ако все пак сте от късметливите, които разполагат с пресен корен от джинджирил е достатъчно да му изстържете леко ципата, която покрива корена.

Коренът от джинджирил се нарязва или на малки купчета, лентички или се настъргва, подготвения джинджирил се залива с вряща вода. След пет минути отварата от [джинджирил](#) се отцежда и се пие на екс.

### Отслабване с джинджирил

Ако сте решили да включите чай от джинджирил в режима си за отслабване е добре да знаете, че най-добре е да се приготвя чай от корен, а не от сушен прах или от готови сашета. Домашно направения чай е силно ароматен и полезен, богат на нутриенти.

В диетата за отслабване може да включите чаят от джинджирил след закуска, обяд и вечеря. В корена на джинджирила има изобилие от Витамин В комплекс, което подобрява храносмилането. Витамин С съдържащ се в чая от джинджирил укрепва имунната система и действа антисептично.

За да забързате максимално метаболизма си е добре да приемате и чай от джинджирил на гладно, сутрин преди тренировка.

## Отслабване с джинджифил