

Mu&#228;n làm đ&#228;p h&#228;y ăn rau qu&#228;

Rau qu&#228; là th&#228;c phẩm mà đ&#228;c h&#228;u h&#228;t t&#228;t c&#228; m&#228;i ng&#228;i công nh&#228;n r&#228;ng giúp làm cho c&#228; th&#228; g&#228;y đi. Tuy nhiên có m&#228;t đ&#228;u mà ít ai bi&#228;t r&#228;ng ăn nh&#228;ng lo&#228;i hoa qu&#228; khác nhau cũng có th&#228; giúp làm g&#228;y &#228; nh&#228;ng b&#228; ph&#228;n khác nhau trên c&#228; th&#228;.

Đ&#228;i đây là m&#228;t số lo&#228;i hoa qu&#228; giúp các b&#228;n có th&#228; gi&#228;m cân hi&#228;u qu&#228;.

### 1. Giúp làm m&#228;t nh&#228; l&#228;i, h&#228;y ăn c&#228;n tây

Làm th&#228; nào đ&#228; c&#228; th&#228; có th&#228; đ&#228;p t&#228; trên xu&#228;ng đ&#228;i. M&#228;i khi soi g&#228;ng, b&#228;n l&#228;i

c&#228; m&#228;th&#228;y phi&#228;n lòng v&#228;i khuôn m&#228;t tròn tr&#228;a c&#228;a mình. Li&#228;u có th&#228; s&#228; đ&#228;ng nh&#228;ng món quà c&#228;a thiên nhiên đ&#228; làm cho khuôn m&#228;t nh&#228; nh&#228;n h&#228;n đ&#228;c không?.

Đ&#228;ng nhiên là có, trong c&#228;n tây có ch&#228;a hàm l&#228;ng ch&#228;t x&#228; t&#228;ng đ&#228;i cao, chính

vì th&#228; nó có th&#228; làm cho các c&#228; trên khuôn m&#228;t c&#228;a b&#228;n thon g&#228;n l&#228;i ch&#228; không

ph&#228;t tri&#228;n m&#228;. M&#228;t cây c&#228;n tây có th&#228; ch&#228;a trong đó kho&#228;ng t&#228; 4 t&#228;i 5 calo năng

l&#228;ng.

Nh&#228;ng đ&#228; nhai m&#228;t cây c&#228;n tây này thì b&#228;n c&#228;n ph&#228;i m&#228;t t&#228;i t&#228; 5 đ&#228;n 8 calori

n&#228;ng l&#228;ng. Khi vào t&#228;i đ&#228; đ&#228;y, b&#228;n l&#228;i c&#228;n kho&#228;ng 5 calori đ&#228; tiêu hao. Nh&#228;

v&#y, năng l&#ng c&#n đ&# tiêu hao cây c&#n tây b&#n ăn vào cao h&#n s&# năng l&#ng mà b&#n h&#p th&# vào c&# th&#, b&#i v&#y mà ng&#i ta m&#i nói r&#ng c&#n tây “càng ăn càng g&#y”.

### 2. Mu&#n có đôi vai g&#y, b&#n hãy ăn dâu tây

Trong th&#c đ&#n gi&#m cân c&#a ng&#i béo, b&#n th&#ng th&#y dâu tây r&#t ít xu&#t hi&#n, nh&#ng n&#u nói v&# gi&#m ph&#n m&# vai thì dâu tây l&#i r&#t có tác d&#ng. Phu nhân c&#a siêu c&#u th&# bóng đá David Beckham là ng&#i th&#ng xuyên s&# d&#ng dâu tây đ&# gi&#m cân. Trong dâu tây có ch&#a m&#t lo&#i đ&#c g&#i là acid t&# nhiên giúp chuy&#n hóa m&# t&#i vùng vai c&#a b&#n. Nh&# v&#y n&#u b&#n th&#ng xuyên ăn dâu tây s&# có th&# có đ&#c m&#t b&# vai thon nh&# mong mu&#n.

### 3. Mu&#n gi&#m ph&#n m&# đùi, hãy ăn th&#t nhi&#u c&# c&#i tr&#ng

Gi&#ng nh&# cái b&#u c&#a con l&#c đà có th&# tích tr&# n&#c cho c&# th&#, hai b&#p đùi

c&#a con ng&#i cũng là n&#i tích tr&# m&# cho c&# th&#. Cho nên, nhi&#u ng&#i c&#m th&#y không hài lòng l&#m khi có b&#p đùi h&#i to. Đ&# giúp ch&# em gi&#i t&#a phi&#n mu&#n, b&#n hãy ăn th&#t nhi&#u c&# c&#i. Trong c&# c&#i có ch&#a m&#t lo&#i đ&#u giúp tiêu hao năng l&#ng m&# trong quá trình trao đ&#i ch&#t. Ch&#t này có tác d&#ng giúp cho m&# tránh kh&#i tình tr&#ng tích l&#y đ&#i da. Đ&#i v&#i nh&#ng ng&#i có b&#p đùi to thì ăn c&# c&#i là thích h&#p nh&#t.

### 4. Gi&#m m&# ph&#n vai, hãy ăn th&#t nhi&#u cam

## Các Loại Rau Quả Giúp Thon Th

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s u t m

Th&#7913; S&#225;u, 20 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 07:21

---



~~Ch&#228;ng nh&#234;ng loại rau quả này đều có tác dụng giúp giảm cân, tăng cường sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tật. Nếu bạn muốn giảm cân, hãy ăn nhiều rau quả hơn và giảm lượng calo tiêu thụ.~~