



ماسک مفید برای چاقی صورت

یکی از قدیمی ترین ماسکهای طبیعی که مردم هند، مصر و چین از آن برای افزایش زیبایی و جوانسازی پوستشان استفاده می کردند ماسک گل رس است. در طب سنتی ایران نیز نسخه های مختلفی برای گل رس وجود دارد. گذاشتن این ماسک روی پوست حتی موجب تقویت عضلات و از بین رفتن افتادگی ها و شل شدگی های پوست و ماهیچه های صورت می شود

* ماسک گل رس صورت

ماسک گل رس از ترکیب خاک الک شده و نرم شده و گلاب خالص و طبیعی به دست می آید. برای تهیه این ماسک یک قاشق غذاخوری گل رس نرم شده را با یک قاشق مربا خوری گلاب ترکیب کنید و آن را به صورت خمیر در آورید.

اگر می خواهید این ماسک کاملا به صورت خمیری نرم در آید می توانید ذره ذره میزان گلاب را اضافه کنید. برای گذاشتن این ماسک کل صورت را با آن خوب بپوشانید و به مدت ۱۵ دقیقه صبر کنید سپس پوستتان را با آب خنک بشوید و هرگز در طول روز از آب گرم برای شستن پوست صورت استفاده نکنید.

* آجیل های موثر در چاقی صورت

مصرف مغزهای روغنی یکی از بهترین روشها برای پرتیر به نظر رسیدن عضلات صورت است. گنجاندن حب ۴ مغز به برنامه و رژیم غذایی یکی از روشهای بی عارضه و طبیعی برای پر کردن صورت است. برای تهیه این حب نیاز به مغز پسته، بادام، فندق و خرما دارید.

روش تهیه حب برای چاقی صورت

۴ عدد از هر یک از این مغزها (پسته، بادام، فندق) را با ۲ عدد خرما ترکیب کنید و آنها را به صورت خمیری نرم در آورید، به جای استفاده از خرما از شیر خرما نیز می توانید استفاده کنید. از این خمیر حب های کوچک و گرد تهیه کنید و در طول روز ۵ تا ۱۰ عدد از این حب ها را بخورید.

* هر شب سالاد کاهو و جوانه گندم بخورید

در وعده های غذایی به ویژه وعده شام سالاد کاهو و جوانه گندم بگنجانید و تاثیر آن را بر افزایش نشاط و شادابی صورت و پر شدن و چاق به نظر رسیدن آن ببینید.

جوانه گندم با داشتن ویتامین E و ویتامین های B تاثیر زیادی در آبرسانی و افزایش آب میان بافتی دارد.

همچنین می توانید پودر تهیه شده از جوانه گندم را با ماست ترکیب کنید و بعد از خوردن یک وعده غذایی ۲ قاشق از آن را بخورید. اگر می خواهید تنها صورتتان چاق شود به خوردن حداکثر ۲ قاشق جوانه گندم و ماست بعد از یک وعده غذایی اکتفا کنید زیرا خوردن بیش از حد آن موجب چاقی می شود.

* ورزش صورت

یک راه دیگر غیر از تغذیه و ماسک استفاده از تکنیک های ورزشی است.

روش ورزشی:

روی صندلی بنشینید و روی عضلات صورت تمرکز کنید. سپس لبها را تا جایی که می توانید جمع کنید و آن را به مدت ۵ ثانیه در همین حالت نگه دارید.

سپس بدون آنکه لبهایتان از هم باز شود و دندانهایتان دیده شود لبخند بزنید و سعی کنید خط لبخند را بلند و بلندتر کنید.

لبها را به مدت ۵ ثانیه در این وضع نگه دارید و این تمرین را ۱۵ بار تکرار کنید. بعد از اجرای پانزدهمین حرکت خواهید دید که عضلات صورتتان احساس خستگی می کنند.

خستگی عضلات صورت بهترین نشانه برای بهبود خونرسانی و جریان گردش خون به سلولهای صورت است. برای این کار هر روز کمتر از ۲۰ دقیقه را به این کار اختصاص دهید و در ۲ نوبت این تکنیک را اجرا کنید.



نوشیدنی های تابستانی

نوشیدنی نعنای هندوانه

هندوانه میوه ای است که در تابستان مورد مصرف همگان است. گذشته از آن نعنای هم از جمله دیگر مواد خنک کننده و نشاط آور در این فصل به شمار می رود. از اینرو شربت هندوانه و نعنای بسیار مفید است.



مواد مورد نیاز: ۴ پیمانه هندوانه ی خرد شده ی بدون هسته، یک و نیم پیمانه لیموناد، نصف پیمانه نعنای تازه تکه های هندوانه و لیموناد را درون مخلوط کن، مخلوط کنید، در صورت لزوم از صافی رد کنید. نعنای را اضافه و با یخ سرو کنید.

لیموناد استوایی

مواد مورد نیاز: یک و نیم پیمانه آب لیموی تازه، نصف پیمانه شکر، ۶ پیمانه آب، یک قوطی آبمیوه کوچک با طعم آناناس، دو آبمیوه کوچک با طعم زردآلو، ورقه های لیمو برای تزئین، یخ آبلیمو، شکر و آب را درون یک پارچ بزرگ مخلوط کنید تا شکر حل شود. سپس آبمیوه ها را اضافه کنید. با یخ سرو کرده و با حلقه های لیمو تزئین کنید.

شربت ریحان

طرز تهیه: برای تهیه این نوشیدنی مقداری شربت آب قند رقیق را با دو فنجان برگ ریحان خرد شده مخلوط کنید، داخل ظرف درداری بریزید و به مدت یک ساعت در ظرف را ببندید. بعد از آن مایع را صاف کنید و سپس در یخچال قرار دهید تا خنک و آماده نوشیدن شود.

شربت تمشک

تکه های هندوانه: یک کیلو - تمشک تازه یا یخ زده: یک فنجان - لیمو ترش تازه: ۸ عدد (اگر آب لیمو استفاده کردید ۲/۳ یک فنجان) - عسل: نصف فنجان - تکه های یخ به مقدار لازم

طرز تهیه: برای تهیه این نوشیدنی عالی قبل از هر چیز باید هندونه ها را از پوست جدا کنیم و دانه هایش را خارج کنید. سپس آنها را به تکه های کوچک برش بزنید. سپس لیموها را از وسط نصف کرده و آب آنها را بگیرید و همرا با تکه های هندوانه، تمشک و عسل داخل میکسر بریزید. بعد از مخلوط شدن کامل مواد تکه های یخ را اضافه کنید. نوشیدنی شما آماده سرو است.

کیک میوه

مواد لازم: توت فرنگی خرد شده: یک پیمانه - شیر - انگور آبی: نصف پیمانه - پودر شکر: یک چهارم پیمانه سرخالی - سیب درختی: یک عدد خرد شده ریز - رنده پوست لیمو: نصف قاشق چای خوری - جوش شیرین: یک قاشق چای خوری سرصاف - نسکافه: یک قاشق سوپ خوری - مربای آلبالو: یک پیمانه - آرد: ۳ پیمانه پر - روغن: یک پیمانه - تخم مرغ: ۳ عدد

طرز تهیه: روغن و پودر شکر را هم بزنیید تا صاف شود. تخم مرغها را دانه به دانه با فاصله اضافه کرده و هم بزنیید تا مواد صاف و یکدست شود. شیر

را به مواد بیفزایید. آرد و جوش شیرین را با نسکافه و رنده پوست لیمو مخلوط کنید و آرام به بقیه مواد افزوده و سیب

خرد شده با مربای آلبالو بدون آب و توت فرنگی را نیز به بقیه مواد اضافه کرده حالت دورانی و به آرامی مواد را بایکدیگر

مخلوط کنید. مواد را داخل قالب ریخته و در فر از قبل گرم شده با حرارت ۱۸۰

درجه سانتی گراد به مدت ۴۵ دقیقه در طبقه وسط فر قرار دهید. توجه داشته باشید که مواد را در قالب چرب شده یا کاغذ روغنی بریزید.

