



Oolong Tea

شاي الالونج

شاي التنحيف

تختلف السلع التي تطرح في الاسواق من بلد لآخر للتنحيف ، ويتسارع الكثيرون للعثور على وسائل موثوق بها تساعد على التنحيف ، ما سوف نسلط عليه الضوء اليوم :

هو سر رشاقة الصينيين ؟؟؟
يستخدم شاي الالونج في عدة دول اسيوية من اشهرها الصين واليابان .

فان كنت في زيارتك للصين الآن فلا تضيع الفرصة عليك ، وسارع بشراء هذا النوع من الشاي .
لهذا الشاي خصائص رائعة جدا حيث يعمل على تنقية الجسم ويساعد على طرد الدهون ، ويعتبر جيد جدا لمرضى السكر ، وله العديد من الخصائص الحميدة .

ان لم تكن معتاد على تناول هذا النوع من الشاي فسوف تشعر في البداية بانك ليس على ما يرام ، ونقترح عليك تناولة باردا في البداية ، حتى يتسن لك تقبل طعمة والاستفادة من خصائصه .

لا تستسهل بعض الامور وتشتري من المحلات الصغيرة ، بل الافضل لك شرائه من المتاجر المتنوعة ، كما يفضل شرائه بالاكياس وليس ناعما ومنثورا ، كما نصحك بعدم شراء شاي الالونج بنكهات مختلفة او اضافات عدة بل الافضل شرائه كما هو دون اي اضافات .



كيف تصنع كوب من شاي الالونج :-

طريقة عمل هذا الشاي سهلة جدا ، حيث تضع الماء إلى درجة الغليان ثم ضع كيس واحد من شاي الالونج واتركه على النار من 3 إلى 5 دقائق ، ثم اتركه ليبرد وضعة بعد ذلك في الثلجة ، وتذكر بان تناول هذا الشاي فقط بعد تناول الطعام ، فلا تضع قوانين خاصة بك تضرك اكثر مما تفيدك .

ان حجم الاكياس مختلفة ففي حالة شرائك لاكياس كبيرة يجب عليك مراعاة مقدار الماء عند البدء في تحضيره .