

Найден способ похудеть во сне



Сбросить лишние килограммы не так-то просто. Изнурительные диеты, изматывающие тренировки, конечно, работают, но они подходят далеко не всем. К тому же оказалось, что в этом нет необходимости – так утверждают японские ученые.

Худейте во сне

Группа ученых их Цукубского университета Японии обнаружили новый способ похудеть, не вставая с кровати, а точнее – во время сна. Исследования проводились на группе добровольцев с лишним весом, которые употребляли чай улун. Параллельно изучали контрольную группу людей, которые не употребляли этот чай.

Оказалось, что улун увеличивает расщепление жиров на 30%, и это происходит даже во сне. Поэтому членам исследуемой группы удалось сбросить по несколько килограммов, в отличие от контрольной группы. Ученые рекомендовали принимать 2 чашки этого чая: одну утром, другую перед сном.

Подробнее о чае улун

Возможно, вы уже знакомы с этим полезным чаем, и даже его употребляете. А для тех, кто еще не знает о нем, кратко расскажем.

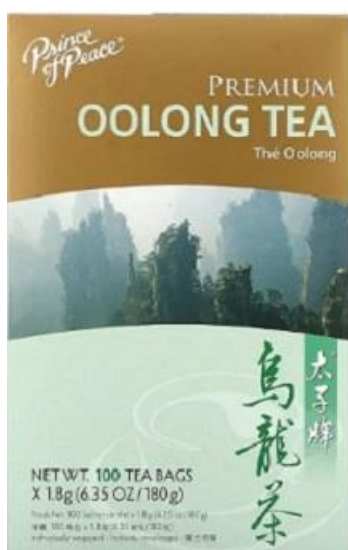
Улун – самый популярный чай в Китае и один из самых популярных в мире. Он занимает промежуточное место между зеленым и черным

чаем, это зависит от степени ферментации листьев. Они имеют свои особенности, и, в отличие от зеленого чая с прямыми листьями, они смяты, часто в форме шариков, комочков, спиралей. Также улун отличается интенсивным чайным ароматом, насыщенным вкусом и голубоватым оттенком, поэтому получил название «бирюзовый чай».



Встречается и другое название – «Зеленый дракон», которое олицетворяет способность листьев при заваривании менять цвет. Этот чай, в отличие от других сортов, можно заваривать несколько раз.

Листья бирюзового чая держат первенство по содержанию полезных для организма веществ: эфирных ароматических веществ, витаминов, антиоксидантов, микроэлементов, биологических стимуляторов, в том числе кофеин. Улун заслуженно называют эликсиром молодости и красоты.



Не сомневайтесь, позвольте себе этот прекрасный чай. Только покупать его следует у проверенных производителей, чтобы не потратиться на подделки. Можете воспользоваться [этой ссылкой](#), где натуральные продукты высшего качества и недорого.

Не забудьте предварительно проконсультироваться с врачом, если у вас имеются хронические заболевания.