

WEIGHT LOSS REMEDIES



तेजी से पतला
होने के
आसान तरीके



गर्म नींबू पानी

- आपको अपने दिन की शुरुआत गर्म नींबू पानी से करनी चाहिए.
- विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर, नींबू पानी अच्छे पाचन को बढ़ावा देता है.



दालचीनी का सेवन

- लगभग 200ml पानी में 3-6gm दालचीनी पाउडर डालकर 15 मिनट तक उबालें।
- गनगना होने पर छानकर इसमें एक चम्मच शहद मिला लें।
- सुबह खाली पेट और रात को सोने से पहले पिएँ।



सेब के सिरके का सेवन

- एक गिलास पानी में एक चम्मच सेब का सिरका और एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर सेवन करें।



सौंफ, जीरा, अजवाइन और मेथी

- सौंफ, जीरा, अजवाइन और मेथी को मिलाकर रात भर भिगोकर रखें और अगले दिन उसे उबालकर पीएं.

आंवला

- वजन कम करने के लिए आप आंवले का जूस, मरब्बा या आंवले का अचार अपनी डाइट में शामिल कर सकती हैं।





Download
NOW



MEDICINE DICTIONARY

(Complete A TO Z Information)

पाइये दवाइयाँ से सम्बन्धित
सम्पूर्ण जानकारी



**TYPE PHARMACY INDIA IN
PLAY STORE TO DOWNLOAD OUR APP**

