

Cara Diet Sehat Menurunkan Berat Badan itu sangat banyak dan beragam. Merasa Gemuk? Ingin menurunkan berat badan? Utamakan niat yang kuat terlebih dahulu. Jika tidak, diet hanya sekedar impian dan angan-angan semata tanpa realisasi berat badan turun. Ramuan Jahe Merah untuk Diet Sehat Menurunkan Berat Badan adalah salah satu cara diantara berbagai makanan dan minuman untuk diet.

Manfaat jahe merah digunakan untuk diet sangat bagus daripada jenis jahe yang lain. Hal ini disebabkan jahe merah mempunyai lebih banyak dan kaya kandungan berkhasiat yang hanya sedikit dimiliki oleh jenis jahe lain yaitu minyak atsiri dan lain sebagainya. Tidak cuma bermanfaat untuk diet saja, jahe merah juga bagus untuk melangsingkan tubuh agar langsing. Yup, bagi Anda yang ingin diet sehat, menurunkan berat badan dan memiliki tubuh langsing seperti artis-artis terkenal. Simak Ramuan Jahe Merah untuk Diet Sehat Menurunkan Berat Badan.

Ramuan Jahe Merah untuk Diet Sehat Menurunkan Berat Badan

Jahe merah memiliki kandungan yang bermanfaat seperti shogaol, gingerol, zingeron, dan banyak lagi. Dengan adanya banyak zat aktif pada jahe merah dapat menyembuhkan berbagai penyakit. Tak heran bila jahe merah adalah ramuan yang sangat populer dikalangan masyarakat khususnya penikmat jamu tradisional.



Manfaat Jahe Merah untuk Diet Sehat Menurunkan Berat Badan

1. Ramuan Jahe Merah dan Jeruk Nipis

- Siapkan 1 ruas jahe merah yang masih segar dengan ukuran sedang
- Kupas kulitnya kemudian cuci sampai bersih dengan air yang mengalir
- Tumbuk hingga hancur atau bisa dipotong kecil kecil lalu rebus dengan air 400 ml (2 gelas air)
- Setelah mendidih tersisa air menjadi satu gelas angkat dan diamkan hingga hangat
- Tuangkan pada gelas atau cangkir kemudian campurkan perasan jeruk nipis atau melon tersebut
- Minum secara rutin 1 kali sehari pagi dan malam hari

Manfaat minum ramuan jahe merah dan jeruk nipis terbukti ampuh menurunkan berat badan secara cepat dan alami tanpa efek samping. Bagi yang memiliki masalah dengan asam lambung bisa meminumnya setelah sarapan dengan 1/2 gelas dan setelah makan malam 1/2 gelas.

Baca Juga :

- [Hindari! Sayuran Penyebab Gagal Diet](#)
 - [7 Penyebab Gagal Diet](#)
-

2. Ramuan Jahe Merah dan Madu

- Siapkan 1 ruas jahe merah yang masih segar dengan ukuran sedang
- Kupas kulitnya kemudian cuci sampai bersih dengan air yang mengalir
- Tumbuk hingga hancur atau bisa dipotong kecil kecil lalu rebus dengan air 400 ml (2 gelas air)
- Setelah mendidih tersisa air menjadi satu gelas angkat dan diamkan hingga hangat
- Tuangkan pada gelas atau cangkir kemudian campurkan satu sendok makan madu asli
- Minum secara rutin 1 kali sehari pagi dan malam hari

Itulan Ramuan Jahe Merah untuk Diet Sehat Menurunkan Berat Badan bisa dicoba dirumah ya sobat. Semoga ramuan diet ini membantu anda untuk menurunkan berat badan. Bye bye gagal diet

Manfaat lainnya dari Jahe merah



Manfaat Jahe Merah untuk Diet

1. Menghangatkan Badan

Kandungan rasa pedas dari gingerol sangat berguna untuk menghangatkan tubuh agar terasa lebih nyaman di musim hujan.

2. Mengobati Sakit Kepala dan Pusing

Mengandung kamfena, rasa pedas, dan efek hangat, jahe merah sangat ampuh meredakan sakit kepala.

3. Mencegah Inflamasi Usus pada Pencernaan

Komponen aktif zingeron pada jahe merah dapat menghambat enzim yang memicu radang pencernaan.

Baca Juga :

- [Inilah Cara Diet Keto](#)
 - [10 Kebiasaan Sehat Lebih Baik Daripada Diet](#)
-

4. Memperkuat Kekebalan Tubuh agar tidak mudah sakit

Ekstrak jahe merah dapat mencegah dan membunuh bakteri berbahaya dalam tubuh sehingga sistem kekebalan tubuh akan jauh lebih kuat.

5. Mengobati Batuk

Kandungan minyak atsiri dalam jahe merah bermanfaat untuk mengatasi batuk, baik untuk anak-anak maupun orang dewasa.

6. Mengatasi Mual & Meningkatkan Nafsu Makan

Salah satu efek dari jahe merah adalah membantu menghilangkan gas ekstra di saluran usus yang membantu menghilangkan mual selama kehamilan atau kemoterapi dan pada gilirannya, meningkatkan nafsu makan.

7. Menjaga Kondisi kesehatan Jantung

Konsumsi jahe merah secara teratur terbukti mengurangi kadar kolesterol dan trigliserida yang merupakan penyebab utama penyakit jantung.

Itulah manfaat Jahe Merah untuk kesehatan. Diet berhasil tanpa efek samping, badan menjasih lebih sehat.

via [1,2](#)