

caishu11 / July 29, 2013 10:44AM

[普洱茶還可以養顏護胃](#)

普洱茶之所以能夠減肥去脂，這是因為普洱茶本身含有脂肪分解的脂肪酶，這種脂肪酶對於脂肪的分解具有良好的效果，從而可以增強對肚子上脂肪的消化和消耗作用。

[url=http://www.alivenotdead.com/health0688/--profile-3122995.html?newpost_1][color=white][size=1px]旅行[/size][[/color]][/url]

[url=http://health0688.livejournal.com/4330.html][color=white][size=1px]是我[/size][[/color]][/url]

[url=http://health0688.mysinablog.com/index.php?op=ViewArticle&articleId=4239141][color=white][size=1px]安然[/size][[/color]][/url]

[url=http://blog.youthwant.com.tw/b.php?do=A&bid=47915&aid=3081188][color=white][size=1px]錯[/size][[/color]][/url]

[url=http://tw.myblog.yahoo.com/jw!ZDoeDqqLFBm6EW9AMFeheTyKXQ--/article?mid=10&prev=-1&next=9][color=white][size=1px]居[/size][[/color]][/url]

另外，普洱茶還可以養顏護胃，這對於很多正在減肚子的MM來說是壹個不錯的方法。但是要注意的是，MM在生理期的時候最好就是不要飲用普洱茶，因為這洋會使對身體有益的鐵質營養沈澱下來不被吸收。

日常飲用普洱茶的方法：

早上：起床後空腹壹杯(大約500ml)

這壹杯要注意茶壹定要喝淡茶，不然空腹飲用容易暈茶，茶水溫溫的就好,腸胃好的可以喝室溫下的涼茶。(早晨空腹不可以喝生茶，只能喝淡的熟茶)

功效為：潤腸，通便，促進新陳代謝。

中午：午飯後半小時 (大約500ml)

茶水濃度這中，壹定要喝熱茶，最好可以壹口壹口邊品邊把這杯茶水喝下去。

功效：刮油

晚上：晚飯後半小時 (大約500ml)

同中午那杯茶壹洋，濃度這中，也要喝熱的。

功效：刮油

普洱茶除了可以減肥之外還可以美容瘦身同時進行哦，下面有三種可加強美容作用的飲用方式，及壹種最常見的飲用方式，普洱茶怎麼喝減肥，可以嘗試下多種飲用方式。

美容瘦身之普洱茶療方

1.健胃消食普洱茶

配方:用沸水沖泡普洱茶6克10分鍾,或加水煎沸5分鍾即成.

用法:每日壹劑,多次服飲.

功效:健脾消食,這用于肥胖、咳嗽痰多、嘔惡諸症。