

Οι απόλυτες έξι τροφές που «καίνε» το κοιλιακό λίπος



Γράφει: Δωροθέα Γαληνού

Τα επιπλέον κιλά που συγκεντρώνονται γύρω από την κοιλιά, αποτελούν μόνιμο άγχος για άνδρες και γυναίκες!

Πλέον δε χρειάζεται να ακολουθήσετε αυστηρή διαίτα για να καταφέρετε να τα εξαφανίσετε. Μάθετε ποιες είναι εκείνες οι τροφές που θα σας βοηθήσουν να κάψετε λίπος στην περιοχή της κοιλιάς, χωρίς στερήσεις.

Γιαούρτι

Σύμφωνα με τους διατροφολόγους, η πρωτεΐνη δεν αποβάλλεται αμέσως από τον οργανισμό και αυτό βοηθά να διατηρήσουμε την αίσθηση του κορεσμού.

Καυτερή πιπεριά

Η καυτερή πιπεριά είναι πλούσια σε καψαϊκίνη, η οποία περιορίζει την όρεξη και επιταχύνει το μεταβολισμό για σύντομο χρονικό διάστημα.

Πράσινο τσάι

Το πράσινο τσάι περιέχει κατεχίνες, οι οποίες ενισχύουν το μεταβολισμό.

Γκρέιπφρουτ

Ο χυμός γκρέιπφρουτ περιέχει μεγάλες ποσότητες διαλυτών ινών, οι οποίες αφομοιώνονται αργά από τον οργανισμό.

Αχλάδι και μήλο

Προτιμήστε τα με τη φλούδα ώστε να σας θα σας κρατήσουν μακριά από το ψυγείο για περισσότερη ώρα.

Αυγό

Σύμφωνα με μελέτες, η κατανάλωση πρωτεΐνης το πρωί βοηθά να καταπολεμήσετε την πείνα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μη ξεχνάτε ότι ένα αυγό έχει μόλις 75 θερμίδες αλλά περιέχει 7 γραμμάρια πρωτεΐνης, καθώς και άλλα θρεπτικά συστατικά.

Πηγή: www.healthreport.gr