

## Натуральные жиросжигатели



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/naturalnye-zhiroszhigateli/>

1. Грейпфрут - при регулярном использовании (150г в день) способен в среднем снизить вес человека на 2кг за 2 недели;
2. Зеленый чай азиатские диетологи советуют выпивать в день 4 чашки зеленого чая, это даст наибольший эффект для сжигания жиров
3. Острая пища в основном приправы: черный молотый перец, перец пеперони, горчица, хрен. Например перец чили, в котором содержится вещество капсаин "растопливает" лишние калории в течении 20 минут после окончания еды.
4. Нежирные молочные продукты - увеличивают производство гормона кальцитриола, который заставляет клетки сжигать больше жира;
5. Корица - одна чайная ложка в день снижает уровень сахара в крови и предупреждает трансформацию избыточных углеводов в жиры;

6. Вода - недостаточное её употребление негативно сказывается на избавлении от лишних килограммов;
7. Белковая пища - для усвоения белков тратится больше калорий, чем для усвоения жиров и углеводов. В результате лишние жиры сжигаются.