Продукты, от которых мы худеем.

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/produkty-ot-kotoryh-my-hudeem/
Это не шутка. Такое действительно существует на самом деле. Некоторые продукты не только не добавляют вам дополнительных килограмм, но и сжигают лишние жиры.

Грейпфрут. Некоторые исследования показывают, что регулярное употребление с каждым приемом пищи половины плода грейпфрута или 150 гр. его сока может в среднем снизить вес за 2 недели на 2 кг. Считается, что происходит это по одной простой причине. Грейпфрут снижает уровень инсулина, что в свою очередь снижает ваше желание чего-нибудь перекусить. Естественно, чем меньше вам хочется есть, тем меньше вы накапливаете калорий, а больше тратите уже накопленные, и вес снижается. Если вам не нравиться грейпфрут, вы можете давить из него сок и смешивать с соком апельсина и лимона, что дополнительно будет укреплять ваш иммунитет и очищать организм от шлаков.

Зеленый чай. Это растение не только предотвращает образование раковых клеток, помогает предотвратить возникновение сердечно-сосудистых заболеваний, но и благотворно влияет на процессы метаболизма в организме. Так сколько же калорий можно сжечь благодаря зеленому чаю. Считается, что, выпивая 5 чашек зеленого чая в день, вы теряете

70-80 калорий. Неплохо, неправда ли?

Острая пища. Вам нравиться острая пища? Тогда у нас для вас хорошая новость. Острые специи помогают сжигать жиры, так как заставляют ваш организм потеть, увеличивают сердцебиение, что в свою очередь ускоряет метаболизм. Правда есть одно "но", если вы любите острые чипсы или острую жареную пищу - это вряд ли поможет вам скинуть пару килограммов.

Нежирные молочные продукты. Данные продукты не только снабжают ваш организм кальцием, но и увеличивают производство организмом гормона кальцитриола, гормона, который заставляет клетки сжигать больше жира. Поэтому включите в свою диету обезжиренные или нежирные молочные продукты.

Вода. Если вы употребляете недостаточно жидкости в виде чистой воды, вам будет сложно сбросить вес. Недостаток жидкости в организме замедляет процессы метаболизма, может привести к снижению уровня глюкозы в крови, к слабости и головокружению.

Корица. Исследования показывают, что четверть чайной ложки корицы, съедаемой с приемом пищи, помогает усваивать сахар более эффективно и снижать уровень сахара в крови. Это существенный момент, так как высокий уровень сахара в крови приводит к образованию все новых и новых жировых отложений. Корицу также можно использовать вместо сахара, так как у нее натуральный сладкий вкус.

Белковая пища. Белки - необходимая основа для образования мышечной массы, а, как известно, чем больше у вас мышц, тем больше жиров вы сжигаете - даже если просто отдыхаете. Более того, для усвоения белков тратиться больше калорий, чем для усвоения жиров и углеводов. Таким образом, белковая пища также помогает вам сжигать жиры. Лучшие источники протеина - куриная грудка, рыба, яичные белки, индейка.