

Probabil ca ti se pare exagerat, insa exista o lista intreaga de alimente care, daca le introduci in alimentatia ta zilnica, te vor ajuta sa arzi grasimile si sa dai jos kilogramele nedorite.

Iata lista acestor alimente: **1. Ghimbirul**

Este folosit ca medicament in tratarea racelilor si a tulburarilor digestive dar si in bucatarie ca si condiment. Cu timpul s-a demonstrat ca are si alte intrebuintari: ajuta la stimularea circulatiei sanguine si reduce durerile musculare. Nu in ultimul rand, daca este consumat in mod ocazional, ajuta la arderea grasimilor din organism.

2. Fulgii de ovaz

Acesti carbohidrati se digera lent pastrand astfel nivelul zaharului in sange la un nivel optim, nivelul de insulina scade, astfel incat tu nu vei mai simti nevoia de dulce iar in tot acest timp, metabolismul tau va arde grasimile existente in organism.

Studiile arata ca sportivii care au consumat de dimineata fulgi de ovaz au ars mai multe calorii de-a lungul zilei in comparatie cu cei care au ales carbohidrati cu digestie rapida.

Despre zaharuri si cum functioneaza ele, poti citi in articolul: [„Dulciuri bune pentru silueta ta”](#).

3. Avocado

Grasimile mono-staurate descoperite in acest fruct sunt arse de catre organism transformandu-le in „combustibil” necesar arderii grasimilor.



Foarte interesant este faptul ca Avocado contine o anumita categorie de carbohidrati numiti mannoheptulose, un fel de zahar care incetineste procesul de eliberare al insulinei si incurajeaza absorbtia de caciu, ambele procese fiind importante in cazul arderii grasimilor.

4. Somonul

Este pestele care contine cea mai mare cantitate de Omega 3, responsabila pentru arderea grasimilor. Nu in ultimul rand somonul impiedica depozitarea altor grasimi in organism.

5. Soia

S-a demonstrat faptul ca proteina din soia ajuta la tonifierea muschilor la fel de bine cum o face proteina din carnea de vita.

Mai mult decat atat, soia ajuta la pierderea in greutate intrucat ofera senzatia de satietate.

6. Apa

Acesta ar putea fi cel mai bun aliat in lupta cu kilogramele in plus. Studiile arata ca band doar 2 pahare

S-a demonstrat faptul ca

apă rece inainte de micul de jun, pranz si cina, timp de 1 an



7. Seminte de in

Ele contin Omega 3, acizi grasi alfa-linolecici. Aceste grasimi au fost gasite pentru a stopa genele care sporesc depozitarea grasimilor si le incurajeaza pe acele care stimuleaza arderea grasimilor.

8. Grapefruit

Studiul realizat al Univeritatatea San Diego, California, arata ca subiectii care au mancat o jumataate din acest fruct sau au baut sucul natural de la un fruct, de 3 ori pe zi, mentionandu-si dieta normala au pierdut pana la 6 kilograme fara niciun fel de probleme, in doar 12 saptamani. Acest lucru este posibil datorita capacitatiilor grapefruit-ului de a reduce nivelul de insulina si a unei substante continute de acest fruct numita naringina, care impiedica depozitarea grasimii in organism.

9. Mierea



Intr-adevar, este zahar, insa este destul de scazut ca si indice glicemic. Mentine nivelul de insulina scazut si echilibrat, ajuta la arderea grasimilor.

Mirea este o sursa importanta de Oxid Nitric-metabolitii care incurajeaza eliberarea grasimii din celulele grase. Este indicat, ca inainte de a incepe un program de sport, sa iei o lingurita de miere.

10. Pasta de arahide naturala

Este o alta sursa importanta de grasimi mono-saturate care ajuta la arderea grasimii. Ciudat este faptul ca in comert se gaseste Unt de Arahide prelucrat intr-un mod nesanatos. Fabricantii prefera sa-l degreseze si sa inlocuiasca grasimile santoase cu zahar. Ai grija si cumpara produsul din magazinele bio.

11. Oua

Desi pare greu de crezut, ouale sunt sarace in calorii si pe langa aceasta, studiile au aratat ca cei care isi incep ziua cu un ou fierb, vor manca considerabil mai putin pe parcursul zilei si vor arde grasimi.

12. Fulgi de ardei iuti

Acestia contin Capsaicina, care sporeste arderea grasimilor chiar si in repaus, reduce pofta de mancare si senzatia de foame.

13. Broccoli

Aceasta leguma e colorata, e delicioasa si are foarte putine calorii. Mai mult decat atat, iti ofera senzatia de satietate mancand foarte putin.



14. Uleiul de masline

La fel ca si avocado, uleiul de masline este bogat in grasimi monostaturate. Nu numai ca ajuta in cazul colesterolului marit, imbunatatind circulatia cardiovasculara, dar aceste grasimi sunt folosite ca si "combustibil", ceea ce inseamna ca este putin probabil sa se lipeasca de vasele de sange.

Ce ai zice de un regim de o saptamana construit pe baza acestor alimente. Tu cat crezi ca vei putea slabii?

Lista alimentelor care te ajuta sa arzi calorii

Vineri, 27 Ianuarie 2012 08:32

** sursa : divahair.ro