

Диетолог и персональный тренер Мэри Сабат рассказала, какие виды продуктов лучше всего добавить в диету, если вы хотите сбросить вес.

Яйца. Они помогут избавиться от жира на животе за счёт белка и холина. Но старайтесь во время завтрака получить не менее 30 г протеина.

100% постная говядина травяного откорма. Это чистый источник белка, железа, цинка и омега-3. Также в ней меньше воспалительных омега-6 жиров по сравнению с простой говядиной.

Лосось, выловленный в дикой природе. Он уменьшит воспаление, повысит чувствительность к инсулину и приведёт к уменьшению висцерального жира.

Авокадо. Это здоровый способ снизить процент жира в организме. По данным исследований Йельского университета, мононенасыщенные жиры в авокадо способствуют уменьшению жировых отложений на животе и снижают уровень холестерина.



Shutterstock

Листовая зелень. Такие овощи содержат мало килокалорий, много клетчатки и антиоксидантов.

Крестоцветные овощи. В брокколи, цветной, брюссельской, белокочанной капусте много клетчатки и есть глюкозинолаты, способствующие детоксикации и гормональному балансу.

Яблочный уксус. Пейте столовую ложку разведённого водой яблочного уксуса перед едой, чтобы снизить скачки сахара в крови и уровень инсулина.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.