

Некоторые виды продуктов могут способствовать общему снижению веса, если их добавить в сбалансированную диету. Они улучшат обмен веществ, контроль аппетита или стабилизируют уровень сахара в крови.

Овощи с высоким содержанием клетчатки. Тара Коллингвуд, магистр наук, зарегистрированный диетолог, сертифицированный спортивный диетолог, рекомендует есть брокколи, шпинат и кудрявую капусту. Они насыщают и помогают потреблять калорий в целом меньше.

Бобовые. Коллингвуд предпочтает из них нут, чечевицу, чёрную фасоль. В этих продуктах много белка и клетчатки, которые помогают контролировать аппетит.

Источники постного белка. К ним относятся курица, рыба, тофу и яйца. В них мало жира и много белка.

Цельные зёरна. Овёс, киноа, бурый рис прекрасно подходят для сжигания жира.

Орехи. В умеренных количествах они дают организму полезные жиры и защищают от переедания.

Жирная рыба. Употребление полезных жиров помогает сжигать вредные. Отлично подходят для этого лосось и сардины.



Shutterstock

Зелёный чай. Этот напиток содержит много катехинов, которые в сочетании с физическими упражнениями могут немного усилить окисление жиров.

Греческий йогурт. Он богат белком и помогает сохранить мышечную массу. Лучше выбирайте обезжиренный или низкокалорийный йогурт.

Ягоды. В ежевике, малине, чернике, клубнике сахара меньше, чем в сладостях, а также есть антиоксиданты и клетчатка.

Авокадо. Это ещё один продукт, содержащий много полезных жиров. Однако ешьте его в умеренных количествах.

Специи. Чили или кайенский перец содержат капсаицин, который может немного увеличить расход энергии.

Бобовые и другие продукты, которые помогут сжечь жир на животе за 10 дней

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