

Некоторые фрукты могут помочь убрать жир в области живота за счёт большого количества клетчатки. Важно при этом их сочетать со сбалансированной диетой и силовыми тренировками для достижения максимального эффекта.

**Грейпфрут.** Он подходит из-за специфического вкуса не всем. Однако вещества в его составе могут повышать чувствительность к инсулину и способствовать регулированию уровня сахара в крови. Это уменьшает накопление жира на животе и подавляет аппетит, отмечает диетолог и персональный тренер Терри Татеосян.

**Черника.** Эта ягода богата антиоксидантами и антоцианами. Исследования показывают, что она уменьшает объём жира на животе даже без значительных изменений калорийности.

**Яблоки.** Они содержат много пектиновой клетчатки, которая замедляет пищеварение, дольше сохраняет сытость и улучшает здоровье кишечника.

**Малина.** В ней мало сахара, но много клетчатки и антиоксидантов, улучшающих чувствительность к инсулину и подавляющих тягу к сладкому.



Shutterstock

**Киви.** Эти фрукты содержат множество витамина С и актинидина. Киви уменьшает вздутие живота и стимулирует выработку коллагена, что делает кожу эластичнее при снижении веса.

**Авокадо.** В нём много мононенасыщенных жиров, которые помогают организму сжигать жир в качестве топлива и одновременно снижают уровень висцерального жира, который откладывается глубоко в брюшной полости.

**Арбуз.** Он даёт увлажнение, богат аминокислотой цитруллином.

**Клубника.** Эта ягода от природы содержит мало сахара, но много клетчатки, которая помогает оставаться сытым и стабилизирует уровень глюкозы в крови. Также из клубники можно получить большое количество витамина С и антиоксидантов.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению**

Яблоки и другие фрукты, которые избавят вас от жира на животе  
за месяц

***врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***