

Терри Татеосян, диетолог ISSA и персональный тренер ISSA, специалист по гормонам IIN, тренер IIN по эмоциональному питанию и основатель THOR: The House of Rose, перечислила напитки, которые она рекомендует своим клиентам, желающим снизить вес.

Зелёный чай (или матча). Он борется с воспалениями, улучшает здоровье сердца, содержит вещество EGCG, способствующее окислению жиров.

Минерализованная электролитная вода. Благодаря ей вы снизите тягу к еде, приведёте в норму уровень кортизола, будете быстрее восстанавливаться.

Костный бульон. Он богат коллагеном, аминокислотами и полезными для кишечника питательными веществами, а также белком. При этом в костном бульоне мало килокалорий.

Чай с корицей или имбирем. Этот напиток поддерживает баланс сахара в крови, пищеварение, а также одновременно успокаивает нервную систему.



Shutterstock

Кокосовая вода (без добавления сахара). Она содержит большое количество калия и натуральных электролитов. Благодаря этому кокосовая вода без сахара – идеальный

вариант для питья после тренировки или для подавления тяги к еде, вызванной дисбалансом минералов.

Протеиновый коктейль. Лучше всего его пить ближе к вечеру, чтобы предотвратить переедание за ужином и достичь нужного уровня белка.

Яблочный уксус. Он снижает скачки сахара в крови и повышает чувствительность к инсулину. Это очень важно для сжигания жира. Эффект может проявиться уже после одной столовой ложки яблочного уксуса, разбавленного водой, перед едой.

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