

## Produkty przyspieszające metabolizm

**Metabolizm odpowiada za przemianę materii. Jego praca nie zależy od nas, lecz odpowiadają za nią geny. Można go jednak przyspieszyć za pomocą kilku produktów i zapobiec odkładaniu się tkanki tłuszczowej w ciele.**

Jabłka zawierają dużo błonnika, zwłaszcza ich skórka. Oczyszczają organizm i są niskokaloryczne. Należy jednak uważać z ich ilością, ponieważ mają w sobie sporo cukru.

Papryczka chili bogata jest w kapsaicynę, która odpowiada za jej ostrość i hamuje apetyt. Przyspiesza metabolizm i zapobiega odkładaniu się tkanki tłuszczowej.

Śliwki regulują procesy trawienia i są źródłem witamin m.in. A, C i E. Suszone mają jeszcze więcej błonnika i witamin, lecz posiadają większą ilość cukru.

Ten punkt ucieszy wielu smakoszy tego napoju. Kofeina przyspiesza metabolizm, istnieje jednak pewien warunek. Kawa powinna być spożywana bez żadnych dodatków, takich jak mleko czy cukier. Najlepszym wyborem będzie espresso.

Cytrusy są bogate w witaminę C, która odpowiada za szybsze spalanie tłuszczu. Ten owoc dobrze oczyszcza organizm i ma niską zawartość kalorii.

Arbuz jest w większości złożony z wody. Bogaty jest w przeciwutleniacze i powoduje uczucie sytości. Jak wiele owoców zawiera cukier, więc nie należy spożywać go zbyt wiele.

Gdy zamienisz czarną herbatę na czerwoną możesz poczuć wzrost energii. Jest również pogromcą tłuszczu. Warto ją spożywać bez żadnych słodzików. Najlepsza będzie zaparzana z liści

Cynamon hamuje uczucie łaknienia. Jego zaletą jest to, że można go dodawać do wielu potraw i napojów m.in. herbaty czy kawy. Należy uważać z jego spożyciem, ponieważ zawiera kumarynę, która w dużych dawkach ma zły wpływ na wątrobę.