

10 cibi che bruciano calorie: ecco come perdere peso mangiando



Non sempre mangiare è sinonimo di ingrassare: esistono degli alimenti infatti che bruciano i grassi e ti aiutano a dimagrire. Il segreto è non esagerare e cercare di avere un'alimentazione sana ed equilibrata. Ecco 10 cibi benefici per il tuo organismo in grado di bruciare le calorie.

1.Caffè

Nonostante tanti pensino che contribuisca solamente a mantenere sveglio il nostro organismo e chi lo riconduce a un elevato nervosismo, il caffè è in grado di trasportare più ossigeno e quindi di bruciare più calorie. Ovviamente è da evitare lo zucchero per non annientare il suo effetto dimagrante: se non ti piace amaro prova la stevia che dolcifica a ma ha zero calorie.

2.Avocado

I benefici degli avocado sono tantissimi sia per la bellezza che per il nostro organismo, ma lo sapevi che accelera anche il metabolismo? Proprio per questo motivo è un alimento che può essere assunto in qualsiasi ora della giornata sia come frutto che sotto forma di frullato.

3. Noci brasiliane

Un alimento che contrasta la cellulite e che tonifica le gambe. Sono perfette da mangiare come spuntino oppure frullate e miscelate nel latte. In alternativa le puoi sbriciolare per rendere più croccante un'insalata verde.

4. Pesce

Il salmone, il tonno e le aringhe non dovrebbero mai mancare nella tua alimentazione: sono ricchi di Omega 3 e contengono leptina, un ormone che controlla il livello di grassi bruciati. Cerca di assumerlo almeno una volta alla settimana meglio se crudo, per preservare al meglio tutte le proprietà.

5. Spezie piccanti

Condire il cibo con le spezie piccanti o con il peperoncino può aiutarti a perdere peso bruciando i grassi più velocemente. Se usati come condimenti riuscirai anche a limitare il consumo di olio e sale, un accorgimento molto importante per la linea e per combattere la cellulite.

6. Tè verde

Oltre alle proprietà depurative e drenanti è in grado di velocizzare il metabolismo ma non solo: grazie agli anti ossidanti svolge anche un'azione anti age contro l'invecchiamento cutaneo.

7. Ananas

Ottimo per le sue proprietà depurative e brucia grassi, è perfetto da mangiare come spuntino. Se ti senti appesantita prova a mangiarlo più volte durante la giornata: a metà mattina e a metà pomeriggio, oltre che a pranzo e a cena accompagnato da affettati magri o pesce bianco.

8. Cereali

Contengono pochissimi grassi e sono ricchi di fibra e di sali minerali: sono perfetti da mangiare a colazione e a merenda per uno spuntino light o alla fine di un pranzo leggero in abbinamento a uno yogurt magro per aumentare il senso di sazietà.

9. Pompelmo

Grazie alle fibre regola il livello di grassi nel sangue e allo stesso tempo attiva il metabolismo aumentando il consumo delle calorie: è perfetto mangiato come frutto ma anche come centrifugato o come frappè a base di acqua per rinfrescare le giornate più calde.

10. Sedano

Essendo ricco di acqua sazia il nostro senso di fame tenendo a bada gli attacchi di fame e drenando anche i liquidi in eccesso. Perfetto da sgranocchiare crudo per un pranzo light in abbinamento a carote e finocchi.