

## 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.