

Addio gonfiore, benvenuta pancia piatta!! Come fare?
Basta seguire alcune semplici regole che ci aiuteranno a sgonfiare la pancia, bisogna mangiare molto lentamente, in questo modo riuscirete a digerire meglio, non mangiate fritti poiché sono difficili da digerire.

Consumate tanta frutta e verdura ed evitate i cibi raffinati. Ecco una lista degli alimenti che ci aiutano a sgonfiare la pancia.



1. Menta: la menta è nota per le sue proprietà digestive e diminuisce la fermentazione degli alimenti.



2. Tè verde: il tè combatte la ritenzione idrica ed elimina i liquidi in eccesso, inoltre accelera il metabolismo. Contiene la teobromina, una sostanza in grado di distribuire il grasso in tutto il corpo.



3. Finocchi: i finocchi sono ricchi di fibre che aiutano ad eliminare i liquidi in eccesso e le tossine. Sono un ottimo aiuto contro il gonfiore addominale.



4. Asparagi: gli asparagi favoriscono la diuresi e hanno un'azione drenante.



5. Ananas: l'ananas è un alimento drenante e aiuta a sgonfiare velocemente la pancia.



6. Mirtilli: i mirtilli sono ricchi di fibre e stimolano la diuresi.



7. Mele: le mele diminuiscono il gonfiore addominale poiché contengono piruvato che agisce sulla ritenzione idrica.



8. Yogurt: lo yogurt con fermenti lattici migliora la flora batterica intestinale.



9. Spezie: le spezie favoriscono la digestione, aumentano inoltre la temperatura corporea aiutando a bruciare calorie.



BEVANDE ANTI GONFIORE

Alcune bevande sono in grado di sgonfiare la pancia, in questo modo riusciremo a ritornare al nostro peso forma. Queste bevande, se abbinate ad una dieta sana ed equilibrata ci aiuteranno a dimagrire e perdere quei kg di troppo che abbiamo preso durante l'inverno.



Acqua e limone: bere acqua fa bene alla salute, infatti dobbiamo bere almeno 1 litro e mezzo di acqua tutti i giorni. L'acqua e limone ha un effetto depurativo e diuretico poiché stimola la diuresi. Le tossine vengono così espulse più rapidamente. Inoltre bere acqua e limone stimola la perdita di peso. I limoni sono infatti ricchi di pectina, una fibra che aiuta a contrastare la fame improvvisa. Alcuni studi hanno dimostrato che coloro che seguono una dieta alcalinizzante riescono a perdere peso più velocemente.



Tè alla menta piperita: questa bevanda è particolarmente rinfrescante, inoltre ha effetti dimagranti, aiuta infatti a mantenere la pancia piatta. Inoltre questo tè permette una veloce digestione eliminando così il classico gonfiore dopo un pasto abbondante.



Succo di ananas: l'ananas contiene una sostanza chiamata bromelina, questa sostanza aiuterà a sgonfiare la pancia poiché aiuta la digestione. Preferite un frullato fatto in casa invece che comprato poiché potrebbe contenere molti zuccheri nocivi. Tagliate l'ananas a dadini e frullatela oppure centrifugatela. Poi filtratela e bevete il succo che avrete ottenuto. Semplicissimo!



Tè verde: questa bevanda contiene una sostanza chiamata catechina. Questa sostanza è in grado di ridurre il grasso sulla pancia. Non tutti sanno che bere il tè verde prima dell'attività fisica aiuta a bruciare molti più grassi.

CIBI CHE FANNO DIMAGRIRE:

ECCO GLI ALIMENTI BRUCIA-GRASSO

Volete buttar via qualche kg di troppo senza modificare troppo la vostra cucina? Inserendo nella vostra dieta questi 10 alimenti sarà molto più facile! Provare per credere!!



1. Pompelmo Il primo alimento di cui parliamo è proprio il pompelmo che fa dimagrire e cura il diabete. Ad affermarlo sono i ricercatori della University of California, Berkeley: in pratica è meglio bere succo di pompelmo a tavola al posto dell'acqua, perché in questo modo si garantisce un minore accumulo di calorie e tiene a bada i livelli di glucosio nel sangue. Efficace, quindi, anche contro il diabete.



2. Insalata Mangiare l'insalata prima di ogni pasto riduce il senso di sazietà, in questo modo durante un normale pasto saremo costretti a mangiare di meno. Inoltre l'insalata e tutte le verdure a foglia verde sono ricche di nutrienti e a basso contenuto di calorie. E' consigliabile mangiarle crude.



3. Verdure e ortaggi crudi E' consigliabile mangiare verdure e ortaggi crudi, quindi ok ai pomodori, carote, finocchi, cetrioli e chi più ne ha, più ne metta.



4. Peperoncino Il peperoncino contiene una sostanza insapore chiamata capsaicina, in grado di frenare l'appetito e accelerare il metabolismo. Se lo aggiungete durante i pasti vi aiuterà a mangiare di meno.



5. Zuppe Le zuppe danno un senso di sazietà non indifferente, mi raccomando privilegiate le zuppe fatte in casa e non surgelate, ok anche le zuppe di legumi.



6. Tè verde Il tè verde contiene la catechina, una sostanza che viene assimilata con estrema velocità dall'organismo. Il tè aiuta quindi a digerire e a depurare l'organismo, una tazza al giorno vi farà benissimo.



7. Mele e pere Le mele e le pere contengono poche calorie, ma hanno moltissime fibre e molta acqua, tutto ciò ci aiuterà a sentirci più sazi e inoltre potremo beneficiare di tutte le proprietà nutritive di questa frutta.



10. Caffè Il caffè è uno di quei tanti alimenti che noi italiani beviamo forse anche troppo, non fa dimagrire ma ferma la fame, mi raccomando consumatene 2, massimo 3 al giorno e senza zucchero se possibile!!



8. Anguria Tanti in questo momento si staranno chiedendo: "L'anguria?" Ebbene sì! L'anguria contiene solo 16 calorie ogni 100 g, una fetta di anguria al giorno prima del pasto vi farà sentire sazi poiché contiene grandi quantità di acqua.



9. Aceto L'aceto aiuta l'organismo a combattere il grasso e soprattutto contiene pochissime calorie, solo 5 ogni 100 g.