

Секреты сжигания жира



**Проверенные секреты
по сжиганию жира раскрыты!**

СЕКРЕТЫ СЖИГАНИЯ ЖИРА

Проверенные советы по сжиганию жира раскрыты.

ВВЕДЕНИЕ

Устали прятать свой лишний вес под слоями одежды? Вы не одиноки. Сейчас самое время превратить ваше дряблое, рыхлое тело в подтянутую, сексуальную фигуру вашей мечты. Забудьте о диетах-качелях и обещаниях легкого похудения, которые заставляют вас чувствовать себя толстым неудачником. Возможно иметь стройное, сногшибательное тело, которое вы будете с удовольствием демонстрировать. Вы открыли секреты сжигания жира, о которых телегуру не хотят, чтобы вы знали. Приготовьтесь навсегда избавиться от лишней одежды.

Крайне важно понимать, как откладывается жир в организме, чтобы знать, как от него избавиться. Вашему организму необходима пища для получения энергии, необходимой для функционирования и питания клеток. Калории в пище содержат энергию, обычно называемую калориями. Чем больше калорий содержит пища, тем больше топлива может получить организм. Чтобы использовать энергию пищи, организм должен сначала переварить ее. В процессе пищеварения организм сжигает часть старой энергии, чтобы получить новую энергию из пищи. Чем сложнее переварить пищу, тем больше энергии/калорий сжигается.

В качестве топлива организму используются белки, углеводы и жиры. Это топливо питает организм и поддерживает его функционирование. Оставшиеся калории в конечном итоге откладываются в жировых клетках. Часть пищевого топлива используется организмом для питания. Избыток топлива в конечном итоге откладывается в виде жира в «жировых клетках» организма, вокруг почек и печени.

Жировые клетки часто откладываются в области груди, бедер и талии. По мере увеличения размера клеток тело приобретает рыхлый, тестообразный вид. В организме ограниченное количество жировых клеток, и они могут вместить лишь определенное количество жира. Как только этот порог достигнут, жир начинает накапливаться в мышечной ткани рук и бедер, создавая некрасивые, дряблые конечности.

СЕКРЕТ №1: ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ, СЖИГАЮЩИЕ ЖИР

Все продукты могут способствовать образованию жира, но некоторые из них, наоборот, помогают его сжигать. Некоторые продукты содержат минералы или витамины, которые ускоряют метаболизм и действуют как своего рода жиросжигатели. Существуют продукты с отрицательной калорийностью, которые сжигают лишние калории во время пищеварения. Другие продукты, даже в небольших количествах, дают чувство сытости при очень низком содержании калорий. Употребление в пищу правильных цельных продуктов значительно уменьшит количество жира в вашем организме.

Употребляя эти продукты, способствующие сжиганию жира, в нужное время и в правильных количествах, вы начинаете уменьшать количество жира в организме. Добавьте в рацион продукты, снижающие вероятность отложения жира, для дополнительного эффекта. Вот список продуктов, которые можно употреблять ежедневно и которые одновременно являются секретными сжигателями жира.

Домашняя птица

Мясо домашней птицы, например, курица, обладает особыми свойствами, которые ускоряют метаболизм, помогая сжигать лишний жир. Курица содержит мало жира и углеводов, но при этом богата белком. Для переваривания белков требуется много энергии, а для их отложения в виде жира — еще больше. Курица также является отличным источником железа, цинка и ниацина. Для достижения наилучших результатов перед употреблением в пищу следует снимать кожу с птицы, чтобы избежать избытка жира.



Прекращение Эмоционального переедания

Набираете ли вы вес во время стресса? Бойтесь ли вы скуки, потому что знаете, что будете есть, чтобы скоротать время? Это лишь некоторые из симптомов эмоционального переедания, и, возможно, именно по этой причине вам поможет это руководство.



[Узнать подробнее>>](#)

Лосось и тунец

Лосось и тунец — хорошие источники белка, обеспечивающие организм полезными жирами из группы омега-3 и омега-6 жирных кислот. Обе эти мясистые рыбы, будучи сытными, также содержат мало калорий и вредных насыщенных жиров. Употребление лосося положительно влияет на лептин — гормон, отвечающий за сжигание и накопление калорий. Высокий уровень лептина приводит к накоплению жира в организме. Лосось и тунец снижают уровень лептина, тем самым ускоряя метаболизм для сжигания калорий.

Другие виды постного белка

Как и в случае с другими белками, исследования показали, что термогенный эффект белка является самым сильным среди всех макронутриентов. Для переваривания и усвоения белка требуется примерно 30% его калорий. Нежирные белки также подавляют аппетит, уменьшая склонность к перееданию. Хотя птица имеет более низкий жировой состав, нежирное красное мясо, такое как вырезка, филей, дичь и другое белое мясо, также может быть включено в диету для сжигания жира.

Цитрусовые фрукты

Цитрусовые ускоряют метаболизм, одновременно обеспечивая организм большим количеством витамина С, вещества, участвующего в процессе сжигания жира. Цитрусовые считаются одними из лучших продуктов для сжигания жира. Апельсины, грейпфрут, яблоки и даже помидоры обладают этими свойствами, способствующими сжиганию жира. Благодаря большому разнообразию, можно смешивать несколько сортов для получения разных вкусов. Цитрусовые эффективно сжигают жир в области бедер и талии.

Яблоки

Ежедневное употребление яблок помогает избавиться от жира. Яблоки содержат вещество под названием пектин, которое препятствует усвоению жиров клетками и способствует усвоению воды из пищи. Это также помогает выводить жировые отложения из организма. Антиоксиданты в яблоках также могут уменьшить избыток жира в области живота, вызванный метаболическим синдромом. Яблоки содержат большое количество растворимой клетчатки, которая помогает контролировать чувство голода.

Ягоды

Клубника, черника, малина, ежевика, вишня – выбирайте на свой вкус. Фрукты в целом богаты витаминами и минералами. Они низкокалорийны и содержат много воды по сравнению с рафинированными продуктами. Ягоды – отличный источник клетчатки, они ускоряют метаболизм, расщепляя пищу и жиры. Естественно сладкие и вкусные, горсть ягод поможет вам дольше чувствовать себя сытым и избавит от тяги к сладкому, искусственно ароматизированному и пустому калории.

Овсянка

Значительная часть калорийности овсянки приходится на растворимую клетчатку. Растворимая клетчатка помогает контролировать уровень сахара в крови и дольше сохранять чувство сытости. Овсянка также снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и уровень холестерина. Выбирайте овсянку грубого помола и ешьте её со свежими фруктами. Во время диеты обязательно тщательно контролируйте размер порций.

Овощи

Большинство овощей (за исключением картофеля, ямса и батата) содержат мало калорий, но при этом богаты необходимыми витаминами и минералами, которые улучшают обмен веществ в организме. Такие овощи, как шпинат, брокколи, капуста, морковь и артишоки, не содержат жира и имеют очень низкое содержание углеводов. На самом деле, они способствуют сжиганию жира, поскольку организм тратит больше калорий на переваривание овощей, чем производит. Дополнительные калории, необходимые для расщепления пищи, берутся из жировых запасов организма. Например, одна порция брюссельской капусты содержит 50 калорий, но организму требуется 75 калорий для переваривания. Это означает, что 25 калорий жира сжигаются только за счет употребления брюссельской капусты.



Успешное снижение веса

В этой электронной книге вы узнаете об основах решения проблемы снижения веса, использовании прогулок, использовании фруктов, богатых витамином С, замене трансжиров на более полезные жиры. Перепрограммировании своего мышления относительно размеров порций. Изменение своего мнения о соли и использовании свежих трав. Изменение своего взгляда на цельнозерновые продукты. Не забывайте о воде и др.



[Узнать подробнее>>](#)

Бобы

Бобовые не только богаты минералами, но и содержат мало калорий и много аминокислот. Аминокислоты в чечевице помогают уменьшить количество жира в организме, способствуя наращиванию мышечной массы и поддержанию стабильного уровня сахара в крови. Кроме того, они являются отличным источником пищевых волокон, которые дольше сохраняют чувство сытости и уменьшают желание переесть.

Яйца

Яйца, один из самых питательных продуктов, являются настоящим суперпродуктом. Высокое содержание белка в них ускоряет метаболизм и помогает сжигать жир. Яйца, без сомнения, являются одним из лучших продуктов для сжигания жира. Среди других белковых продуктов яйца содержат наиболее богатый набор незаменимых аминокислот. Несмотря на низкую калорийность, они богаты витамином D, витамином B12, холином и селеном. Доказано, что яйца не способствуют повышению уровня «плохого» холестерина, но улучшают уровень «хорошего» холестерина, необходимого для здоровья организма. Яйца содержат все питательные вещества, необходимые для хорошего здоровья.

Миндаль и грецкие орехи

Миндаль и грецкие орехи — отличные источники полезных жиров, необходимых для нормального функционирования клеточной структуры организма. Всего одна унция миндаля содержит 12% суточной нормы белка, а также кальций и фолиевую кислоту. Кроме того, особенно полезна форма витамина E, содержащаяся в грецких орехах. Горсть орехов — это вкусная, хрустящая закуска, которая поможет утолить голод.

Кедровые орехи

По мнению ученых, кедровые орехи содержат большое количество полезных жирных кислот. Эти жирные кислоты помогают избавиться от жира в области живота. Кроме того, кедровые орехи повышают уровень гормонов насыщения, что способствует снижению жировой массы.

СЕКРЕТ №2: ДОБАВЬТЕ В СВОЙ РАЦИОН ЖИРЫ.

Правильное питание ускорит ваш метаболизм и поможет сжечь лишний жир. Сочетайте продукты, способствующие сжиганию жира, с этими средствами, которые ускоряют метаболизм.

Горчица

Мелкие горчичные зернышки богаты питательными веществами, включая аминокислоту триптофан, жирные кислоты омега-3, селен, фосфор, марганец, магний, кальций, железо, ниацин и цинк. В них даже содержится немного белка и клетчатки. Острые азиатские и мексиканские сорта временно ускоряют метаболизм, подобно эфедрину или кофеину, безопасным и естественным образом. Добавление острой горчицы придает пище пикантность и способствует сжиганию жира.

Лук

Лук ароматный, вкусный и низкокалорийный. Но лук также может способствовать снижению веса. Он является источником питательного вещества под названием хром. Считается, что хром улучшает работу инсулина и поддерживает стабильный уровень сахара в крови. Таким образом, лук помогает предотвратить резкие скачки уровня сахара в крови и, как следствие, чувство голода.



Кето-диета

Эта электронная книга — ваше полное руководство по принятию кетогенного образа жизни, научно обоснованного подхода к снижению веса и общему оздоровлению. Независимо от того, новичок ли вы в кето или хотите углубить свои знания, эта книга предоставит вам все необходимое для успеха.



Измените свою жизнь с помощью кето: откройте для себя проверенный путь к снижению веса, здоровому образу жизни и вкусной еде! Попрощайтесь с тягой к сладкому, низкой энергией и неэффективными диетами — начните свой путь к новому себе уже сегодня с нашим всеобъемлющим руководством!

[**>> Узнать подробнее**](#)

Кокосовое масло

Кокосы повышают уровень энергии в организме. В отличие от маргарина или кулинарного жира, кокосовое масло богато среднецепочечными жирными кислотами, которые используются в качестве немедленного источника энергии. Используйте кокосовое масло в кулинарии, чтобы ускорить метаболизм, улучшить работу щитовидной железы и усилить сжигание жира.

Острый перец

Химические вещества, придающие острому перцу его пряность, безопасно ускоряют сердечный ритм. Некоторые люди, употребляя перец, сжигают до 1000 дополнительных калорий в день. Острая пища, такая как чили и перец, стимулирует организм к сжиганию жира. Благодаря своему вкусу и жиросжигающим свойствам острый перец является одним из лучших продуктов для диеты.

Зеленый чай

Зеленый чай значительно уменьшает общее количество жира в области талии и кожи. Зеленый чай содержит катехины, которые, как доказано, повышают скорость метаболизма в состоянии покоя. Это означает, что вы продолжаете сжигать жир дольше, превращая организм в хорошо отлаженный механизм сжигания жира. Также было показано, что катехины взаимодействуют с кофеином, содержащимся в зеленом чае. Являясь идеальной заменой кофе, зеленый чай богат антиоксидантами, что делает его естественным стимулятором.



Старости нет

Вы узнаете как с помощью питания, водного режима и других инструментов остановить изнашивание организма, тем самым, обретете здоровое тело без лишних килограмм.

[Узнать подробнее>>](#)



СЕКРЕТ №3: УВЕЛИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

Употребление большего количества воды помогает организму уменьшить жировые отложения. Почки не функционируют должным образом без достаточного потребления воды. Если они работают неправильно, часть нагрузки ложится на печень. Если печень выполняет работу почек, она не может сосредоточиться на своей основной задаче — метаболизме жира. В организме остается больше жира, и сжигание жира прекращается. Поэтому употребление достаточного количества воды улучшает метаболизм и поддерживает сжигание жира на полную мощность. Вода также выводит токсины и улучшает способность организма оставаться здоровым.

СЕКРЕТ №4– НАРАЩИВАЙТЕ МЫШЦЫ

Мышцы поддерживают метаболизм в активном состоянии и сжигают калории. Нарращивание мышечной массы улучшает соотношение жира в организме. Мышцы — это активная ткань, которая постоянно обновляется, поэтому ей всегда нужны калории. В то время как обычные кардиотренировки сжигают жир только во время упражнений, силовые тренировки наращивают мышечную массу, обеспечивая непрерывное сжигание жира в течение всего дня. Основным источником энергии для мышц является жир. Поэтому, даже во время отдыха или сна, вы продолжаете сжигать калории. Чем больше мышечной массы в вашем организме, тем сильнее положительное влияние на метаболизм. Чтобы избежать замедления метаболизма и накопления жира, важно выполнять силовые упражнения для наращивания мышечной массы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теперь секреты красивого подтянутого тела у вас в руках. Единственное, что стоит на пути к стройной и сексуальной фигуре, — это вы сами. Внедрите эти секреты сжигания жира в свой образ жизни, и вы увидите результаты уже через несколько недель. Правильный план питания покажет вам, как сочетать продукты, способствующие сжиганию жира, чтобы ваше тело продолжало избавляться от лишнего жира. Существует бесчисленное множество вкусных рецептов, которые сделают переход безболезненным. Добавьте силовые тренировки, и вы превратите свое тело в объект вожделения. Не теряйте ни дня. Новая вы готова появиться.