Alimentation brûle graisse

Vous surveillez votre alimentation et cherchez à limiter la présence de graisse au sein de votre organisme ? Alors cet article est fait pour vous, puisqu'il va vous donner de nombreuses pistes quant aux aliments que vous pouvez utiliser dans et en complément d'une alimentation quotidienne équilibrée pour enfin agir de manière efficace contre les graisses.



Le citron dans l'alimentation

Le citron est votre meilleur allié de votre alimentation, pour bien digérer. Or c'est la digestion, c'est à dire l'élimination des aliments et la détoxification de l'organisme, qui permet d'augmenter l'élimination des graisses.

Il est conseillé de le consommer dès le matin, à jeun, seul ou dans un peu d'eau, afin de stimuler les fonctions hépatiques et le travail du foie, et bien préparer votre organisme à la dégradation future des aliments et protéines.

L'agar-agar



Dans votre alimentation, le premier atout de l'agar-agar est son apport calorique proche de zéro. Mais ce n'est pas son seul avantage, puisque cette algue naturelle, outre le fait de gonfler dans l'estomac et réduire la faim, a la bonne idée de neutraliser les sucres et graisses en les éliminant très rapidement. L'élimination rapide empêche alors l'assimilation

des calories présentes dans les aliments traversant l'organisme.



Le son d'avoine

Le son d'avoine est un aliment qui possède des vertus brûle graisse importantes, et permet donc de réduire la prise de poids en favorisant l'élimination des aliments. Son coût extrêmement faible en fait un allié minceur incontournable.

Il agit par le biais de ses fibres : en se mélangeant aux autres aliments, elles forment comme un gel sur les parois de l'estomac et freinent de manière importante l'assimilation des aliments, qui sont alors rejetés. Dans votre alimentation de tous les jours, son rajout est un élément important.

La caféine



Le café et la caféine ont un moyen d'action assez différent des autres produits, puisqu'ils n'ont pas pour rôle de ralentir ou limiter l'assimilation des aliments, mais sont un puissant excitant, ce qui stimule ainsi l'organisme et augmente les dépenses énergétiques.

Une tasse de café permet en moyenne d'augmenter de 15%, dans l'heure qui suit son ingestion, les dépenses énergétiques habituelles de l'organisme.

Ces activateur et réducteurs d'assimilation des aliments sont

donc connus pour leurs vertus brûle graisse et peuvent vous aider à lutter contre la prise de poids. Ils sont d’autant plus efficaces lorsqu’ils sont associés à des repas équilibrés. Alors n’hésitez pas à les tester : vous vous apercevrez très rapidement de leur efficacité, ce qui vous motivera d’autant plus dans le suivi quotidien de votre alimentation.

