Здравствуйте. Сегодня мы поговорим об эффективности **корицы для похудения,** разберем рекомендации к употреблению, приведем рецепты.

Запах корицы знаком всем еще с детства, когда за обе щеки уплетали ароматные булочки с корицей. Ее давно используют в кулинарии, парфюмерии, косметических средствах.

Но мало кто знает, что корицаявляется отличным вспомогательным инструментом при похудении. Что же это за продукт, какова его польза и применение? Давайте разбираться.

## Корица для похудения

Коричный порошок - это молотый высушенный верхний слой дерева рода Коричник, произрастающий в тропических странах. Чем же он может быть полезна в похудении? Давайте обсудим.

Лишний вес зачастую связан с избытком поступающего с едой сахара в кровь. Превышенная норма глюкозы распределяется на зоны бедер, талии и живота, образовывая жировые прослойки.

Употребление пряности приводит к активизации процессов на молекулярном уровне, перерабатывая лишний сахар в энергию. Ускорение обмена веществ контролирует всасывание поступаемой в кишечник пищи, исключая переедание.

### Полезные свойства корицы для похудения

Применение коричной пряности налаживает работу внутренних органов. Дубильные вещества и клетчатка в составе пряности благотворно влияют на ЖКТ, почки, печень, выводят шлаки и токсины из организма.

Есть вспомогательные приятные и не менее **полезные свойства корицы для похудения**:

* аромат пряности влияет на гормон “радости”. Считается, что для хорошего настроения надо съесть сладкое. Коричные палочки помогут не только поднять настроение, но и не добавят лишних килограммов.
* снимает нервное напряжение, стресс. Плохое настроение и депрессии принято “заедать”. Употребляя коричный порошок, вы не нанесете урон своей фигуре.
* содержание комплекса полезных элементов, витаминов групп А и В. Даже самая щадящая диета приводит к дефициту важных витаминов в организме, а эта пряность способствует повышению иммунитета.
* препятствует образованию новых жировых отложений.

### Как применять корицу для похудения

Суточная норма потребления коричного порошка- 1 чайная ложка. Несмотря на приятный аромат, в чистом виде пряность употреблять под силу не каждому. Можно применять **молотую корицу для похудения** или коричные палочки - они одинаково влияют на снижение веса.

Есть много вариантов использования **корицы при похудении**: ее добавляют в каши, супы, низкокалорийную выпечку, фруктовые салаты. Часто ее используют в качестве заменителя сахара. К примеру, вкусный и легкий десерт - запеченные коричные яблоки.

Приготовьте **напиток для похудения с корицей.** Самый простой способ - залить кипятком коричные палочки, дать настояться 10-15 минут. Пить можно в горячем и холодном виде.

Эффективно делать массажи и обертывания с корицей для уменьшения объемов проблемных зон. Они выводят токсины из организма, снимают отечность, борются с целлюлитом. Регулярные косметические процедуры для **похудения с помощью корицы** придадут упругость кожному покрову на проблемных зонах, улучшат микроциркуляцию кровеносных сосудов.

### Противопоказания

Несмотря на всю полезность пряности, ограничить или исключить ее потребление необходимо:

* людям, имеющим аллергию на отдельные компоненты корицы;
* беременным женщинам и в период лактации. Коричная пряность способствует сокращению матки, что может привести к плохим последствиям;
* людям, страдающим язвами желудка, гастритами. Специя лишь будет раздражать стенки слизистой, приводить к болям;
* при воспалительных процессах, сопровождаемых повышенной температурой. Действие этой пряности может усугубить состояние;
* людям, страдающим повышенным артериальным давлением;
* людям, имеющим онкологические заболевания, доброкачественные опухоли.

Перед употреблением коричной смеси для похудения проконсультируйтесь со специалистом при наличии хронических заболеваний.

### Как пить корицу для похудения

При любой диете норма потребления жидкости в сутки должно составлять 1,5-2 литра. Поэтому наиболее эффективный способ для снижения веса из вышеназванных - коричные напитки.

Прежде чем приведем рецепты, расскажем, **как пить корицу для похудения**:

* В качестве жидкой части для коричных напитков хорошо подходят: вода, чай, кефир, молоко, фруктовые шейки, смузи.
* В качестве дополнительных жиросжигающих ингредиентов отдайте предпочтение меду, имбирю, фруктам с низким содержанием сахара.
* Выбирайте свежие продукты для приготовления напитков.
* Вода для приготовления напитков должна быть комнатной температуры. Кипяток снижает воздействие активных компонентов на жировые клетки.
* Готовить напитки для похудения лучше всего непосредственно перед употреблением, с течением времени полезные свойства пряности снижаются.
* Курс употребления напитков с корицей составляет 2-7 недель в зависимости от состояния здоровья и желаемого результата.

Уменьшить объемы тела, скинуть несколько килограмм без вреда для организма поможет **корица для похудения. Отзывы** женщин, употребляющих пряность, свидетельствуют о первых результатах уже после 10 дней применения.

Однако, корица является лишь вспомогательным инструментом по борьбе с лишним весом. В основе всего процесса похудения лежит здоровое питание и аэробные нагрузки.

## Рецепты с корицей для похудения

Слово “диета” часто ассоциируется с безвкусным и скудным рационом питания. Даже самые ограниченные приемы пищи можно разнообразить с помощью пряностей.

**Рецепты с корицей для похудения** включают в себя широкий ассортимент полезных и вкусных ингредиентов. Низкокалорийные десерты, каши, напитки можно щедро сдобрить **корицей. Для похудения рецептов** с ней множество. Приведем самые простые из них в домашних условиях.

### Запеченные яблоки с корицей

**Ингредиенты**:

* яблоко зеленое кислое - 4 шт.;
* корица молотая - ¼ ч.л.;
* мед - 4 ч.л.;
* холодная вода - 2 ст.л.

**Способ приготовления**

Яблоки очистить от сердцевины, дно оставить нетронутым. Внутрь каждого яблока кладем по чайной ложке меда, присыпаем сверху пряностью.

Застилаем противень пергаментной бумагой, кладем на него яблоки, ставим в духовку на 180 градусов. Через 15 минут вытаскиваем, сбрызгиваем водой фрукты, и доводим до готовности еще в течение 15 минут. Употреблять в холодном или горячем в виде.

Идеальный рецепт для перекуса. Сочетание яблока и корицы ускоряют кровообращение, что приводит к усиленному жиросжиганию. Систематическое употребление яблок положительно сказывается на умственной деятельности. С помощью этого блюда можно устраивать разгрузочные дни.

### Коричный творожник

**Ингредиенты:**

* творог 1,8% - 300 гр;
* белок - 2 шт;
* отруби овсяные - 1 ст.л;
* корица молотая - 1,5 ч.л.;
* груша зеленая средних размеров - 1 шт;
* разрыхлитель - 5 гр;

**Способ приготовления:**

Включить духовку на 180 градусов. Грушу очистить от кожуры, сердцевины, нарезать кубиками. Творог взбить миксером, в отдельной пиалке довести белки “до белых пиков”. Ввести белковую смесь в творожную массу, перемешать. Добавить отруби, разрыхлитель, корицу. Еще раз тщательно размешиваем.

На дно силиконовой формы для выпекания выкладываем грушу, посыпаем 0,5 ч.л. корицы. Сверху выливаем наше тесто. Ставим на 30-40 минут в духовку. После выключения оставить в духовке на час, чтобы творожник “не сдулся”.

Идеальный рецепт для завтрака или перекуса, сочетающий в себе все нужные компоненты. Творог заполняет дефицит белка при диете, груша придает сладость, корица дарит ощущение сытости надолго. Отметим, что термическая обработка никак не влияет на свойства ингредиентов.

### Какао с корицей

**Ингредиенты**:

* молоко низкой жирности - 250 мл;
* корица молотая - 0,5 ч.л.;
* мед - 0,5 ч.л.;
* какао - ¼ ч.л.

**Способ приготовления**:

Молоко разогреть в микроволновке в течение 2 минут. Добавить корицу, какао, мед. Хорошо перемешать, дать настояться 5 минут.

Употреблять по желанию горячим или холодным. Этот рецепт станет полезной альтернативой покупного какао, которое так хочется на диете.

Сочетание молока и корицы мягко обволакивает стенки желудка, помогая перевариванию последнего приема пищи, снимает нервное напряжение, облегчает сон. В горячем виде помогает справиться с симптомами простуды. В холодном - утолить жажду и тягу к сладкому.

Можно использовать коричные палочки. В таком случае их следует заблаговременно положить в кружку с молоком, нагреть в микроволновке, далее добавить мед и какао.

В процессе диеты часть витаминов, которые вы получали вместе с пищей, исчезают. Не стоит переживать - в нашем арсенале есть пара **рецептов напитков из корицы для похудения**, который восполнят витаминный баланс вашего организма.

### Ягодный микс с корицей

**Ингредиенты:**

* Малина свежая - 30 гр.;
* Ежевика свежая - 30 гр;
* Клубника свежая - 30 гр;
* Молоко холодное - 100 мл.;
* Коричный порошок - 0,5 ч.л.

**Способ приготовления:**

Взбить ягоды блендером в миске. Влить к ягодной массе молоко, добавить коричный порошок. Еще раз хорошо помешать. Употреблять вместо перекуса.

В ягодах содержатся все необходимые для правильной работы организма микроэлементы. Корица в данном случае ускоряет процесс переработки витаминов, улучшает кровообращение и метаболизм.

### Освежающий цитрусовый напиток с корицей

**Ингредиенты:**

* Вода комнатной температуры - 1 литр.
* Апельсин средних размеров сладкий - 1 шт;
* Грейпфрут средних размеров - 1 шт;
* Лайм - 1 шт;
* Листья мяты - 10 шт.;
* Корица молотая - 0,5 ч.л.

**Способ приготовления:**

Фрукты разрезать пополам. Одну половину нарезать полукругом, из другой - выдавить сок в кувшин. Залить сок водой, добавить мяту, коричный порошок, нарезанные фрукты. Пить напиток охлажденным.

Такой коктейль прекрасно утолит жажду в жаркий день. Коричная пряность в сочетании с цитрусовыми нормализует водный баланс в организме, помогает снять отчетность, выводит лишнюю жидкость из организма.

Такой микс является эффективным жиросжигателем, так как все ингредиенты имеют схожие свойства в части ускорения метаболизма.

Не рекомендуем употреблять напиток до еды из-за высокой концентрации кислоты. Это может привести к раздражению желудка, дискомфорту в животе. Оптимальное время приема - через 1 час после еды.

Существуют и другие напитки, в состав которых входит корица**.** Одним из них является *кефир с корицей*. Коктейль благоприятно влияет на работу ЖКТ, не раздражает слизистую, снижает аппетит, улучшает настроение. Еще один вариант - *корица с медом для похудения*. С ее помощью можно не только уменьшить вес тела, но и укрепить иммунитет.

## Чай с корицей для похудения - рецепт

Чай с корицей - самый простой напиток во всех смыслах. Для приготовления используйте качественный листовой чай без дополнительных ароматизаторов.

**Ингредиенты:**

* чай листовой зеленый - 1 ст.л.;
* вода горячая - 0,5 литра;
* коричные палочки - 2 штуки;
* свежевыжатый апельсиновый сок - 10 мл;
* мед натуральный - 1 ч.л.
* листья мяты - 8 шт.

**Способ приготовления:**

Заливаем листья чая водой. Оставляем до полного остывания. Затем вливаем сок, добавляем палочки, листья мяты и мед. Все хорошо перемешиваем, ставим на ночь в холодильник. Пить на протяжении всего дня, за полчаса до еды или через час после.

Такой **чай с корицей** **для похудения** спасает в жару, нормализует водный баланс в организме. Витамин С и пряность повышает иммунитет, мед и мята придают необычный вкус.

Предпочтительнее выбирать именно зеленый чай, так как он имеет более выраженные мочегонные действия, чем черный. Вдобавок заряд энергии на весь день вам обеспечен.

## Кофе с корицей для похудения

Употребление **с кофе корицы для похудения** станет прекрасным дополнением для любителей этого напитка.

Достаточно взять чашечку кофе 150 мл и добавить в нее 0,5 ч.л. корицы. Прекрасный аромат дополнит вкусовые ощущения, а полезность напитка усилится во стократ.

Коричный порошок, попадая в организм заставляет обменные процессы идти быстрее. В результате метаболизм набирает обороты, превращая часть поступившей еды в энергию. Вместе с тем усиливается активность мозга, повышается общий тонус, улучшается настроение.

**Отзывы о кофе с корицей для похудения** почти на 100% положительные. Мало кто говорит о стремительной потере в объемах, но отмечают улучшение самочувствия, настроения, прилив бодрости.

## Вода с яблоком и корицей для похудения

Яблоко само по себе считается жиросжигающим фруктом, который постепенно снижает вес и одновременно компенсирует дефицит витаминов у худеющих.

**Вода с яблоком и корицей для похудения** - один из эффективных напитков, помогающих снизить уровень сахара в крови, устранить проблемы работы ЖКТ, избавить от отеков.

Приведем самой простой рецепт **корицы и яблока для похудения**.

**Ингредиенты:**

* вода холодная - 1 литр;
* яблоко зеленое кислое - 1 шт;
* яблоко красное - 1 шт;
* коричная палочка - 2 шт.

**Способ приготовления:**

Нарезаем фрукты на дольки вместе с кожурой, добавляем в емкость палочки, добавляем фильтрованную воду. Оставляем на 2 часа настаиваться. Употреблять в течение всего дня за час до еды или через 1,5 час после приема пищи.

Яблочная **вода с корицей для похудения** борется не только с избыточной массой тела. Она снижает аппетит, укрепляет сердечную мышцу, восполняет дефицит железа в организме, улучшает работу головного мозга.

Напоследок приведем способ применения корицыв обертывании - его легко осуществить в домашних условиях.

## Обертывание с корицей для похудения

Основная цель таких косметологических процедур - непосредственное влияние на локальные отложения жира в проблемных зонах. Как правило, это бедра, ягодицы и живот.

С помощью косметических **обертываний с корицей для похудения** можно уменьшить объемы тела, вернуть упругость кожи, избавиться от целлюлита.

Приведем пару примеров.

### Корично-масляное обертывание

**Ингредиенты:**

* масло апельсинового дерева - 2 ч.л.;
* масло коричное - 3 ч.л.

**Способ применения:**

Проскрабируйте проблемные участки кожи. Смешайте два вида масла и разогрейте на водяной бане. Втирайте круговыми движениями в местах избыточной жировой прослойки. Оберните участки пищевой пленкой, укутайтесь в одеяло. Через час смойте состав, нанесите антицеллюлитный крем.

Уже после первой процедуры вы заметите мягкость и упругость кожи. Такие обертывания легко выводят лишнюю жидкость, снимают отечность, подтягивают кожу.

### Глиняное обертывание с корицей для похудения

**Ингредиенты:**

* глина голубая - 4 ст.л.;
* корица молотая - 3 ч.л.;
* масло грейпфрута - 2 капли.
* вода комнатной температуры - 8 ст.л.

**Способ применения:**

Развести глину в воде до густоты. Добавить коричный порошок, нагретое в руке масло. Все тщательно перемешать. На очищенную и разогретую кожу наносим состав, оборачиваем пленкой, укутываемся пледом. Через 30-40 минут смываем, наносим питательный крем. Применят 2-3 раза в неделю.

Такой вариант обертывания поможет избавиться от целлюлита, подтянуть кожу, уменьшить объемы. Также голубая глина локально выводит токсины из организма, ускоряет кровообращение, улучшает отток лимфы.

Обертывание - процедура согревающая, поэтому ее не стоит делать беременным женщинам и гипертоникам, а также при плохом самочувствии. Рекомендуется сочетать обертывания с вышеописанными напитками с корицей**.**

Коричная пряностьзарекомендовала себя как отличное средство против лишнего веса. Мы привели лишь малую часть того, чем она полезна. Пробуйте, экспериментируйте. Будьте красивы.

Поделитесь нашей статьей в социальных сетях, расскажите о нас своим друзьям. Также просим поделиться своими любимыми рецептами использования корицы при похудении и результатами в комментариях.