9 продуктов в битве за идеальный вес

Как добиться идеальной фигуры?

Выглядеть стройно и элегантно – мечта каждой женщины в любом возрасте. Но это трудоемкий и сложный процесс. Необходимо поддерживать свой вес. Но по разным причинам встает вопрос о похудении. Диеты, научно доказано, приносят вреда намного больше, чем полезного эффекта. Поэтому старайтесь использовать натуральные продукты, которые помогут без сожалений, уменьшить веси придать стройность фигуре.

1. **Яйца - простой продукт, который доступен каждому.**

Их используют во многих диетах, благодаря своим качествам. Необходимо сварить, неважно вкрутую или полусырое. И употреблять каждый день. В каждом яйце содержится 15 процентов суточной нормы белка.

1. **Капуста квашеная – отлично сжигает жиры.**

В древние времена наши предки знали это свойство капусты.

Поэтому часто употребляли этот продукт, но не только ради того, чтобы похудеть. А еще повысить иммунитет и стойкость к различным заболеваниям. Клетчатка, которая содержится в капусте, предотвратит запоры. Салат из квашеной капусты уменьшает уровень холестерина, и увеличивает возможность быстрого восстановления клеток после непредвиденных нарушений. Антиоксиданты, которые содержатся в капусте, замедляют процесс старения.

Наблюдаются две особенности продукта, благодаря которым достигается похудение.

1. Улучшается пищеварение, что способствует максимальной обработке пищи и выведению остатков.
2. Калорий больше сжигается на переработку квашеной капусты, чем из нее получается.
3. **Картошка печеная – дешево и полезно.**

Такая картошка эффективно очищает организм от шлаков, благодаря пектинам, которые содержатся в ней. Также содержится калий, который способствует здоровому росту мышц и уменьшению судорог. Кожура печеной картошки прекрасно подходит для поддержания здоровья мужчин.

Эта картошка имеет низкую калорийность, отлично перерабатывается организмом и удаляется без остатка. Овощи и кефир будут являться эффективным дополнением к данному блюду.

1. **Белый йогурт – приятный по вкусу и легко усваивается.**

Для микрофлоры кишечника это самый прекрасный продукт. Это продукт ферментированный, поэтому его можно употреблять даже людям с непереносимостью лактозы. При употреблении йогурта каждый день, можно позабыть о вопросе: "Как похудеть?".

1. **Артишок – продукт, богатый клетчаткой.**

Органический артишок без вредных примесей. В нем всего 28 калорий на 100 гр. Отлично взаимодействует с другими белками и углеводами и служит помощником при контроле потребления калорий ежедневно.

1. **Фасоль красная для стройной фигуры.**

Особенно с красной фасолью достигается хороший результат без нанесения вреда. Уникальность состоит в большом количестве полезных веществ, что очень важно для качественного питания организма в целом. А пищевые волокна способствуют нормализации пищеварения, предотвращению запоров и легкому выведению остатков и шлаков из организма за счет чистки кишечника.

1. **Орех миндальный в борьбе с чувством голода.**

Диетологи настаивают на том, чтобы человек питался мало, но часто. Это есть хороший метод сохранить свое здоровье и молодость и красоту. Данный орех как раз служит тем удобным перекусом между приемами пищи, для того, чтобы утолить чувство голода. Он богат клетчаткой и жирами. Будет прекрасно сочетаться с любыми фруктами или кашей.

1. **С оливками становимся стройными.**

Оливки помогают работе желудочно-кишечного тракта, тем самым нормализуют содержание жира в теле. Содействуют усвоению полезных жиров и солей, а также выводят токсины.

1. **Как может помочь изюм? Давайте разбираться.**

Давно известно, что сухофрукты помогают избавиться от лишнего веса. Так, сейчас популярны мюсли с сухофруктами, которые могут противодействовать в образовании жиров и их отложений.

Изюм - это калорийный фрукт, с большим содержанием витаминов и минералов. При сушке он не теряет полезные свойства винограда, но и приумножает их.

Можно приготовить такой ждем: изюм, курага по 50 гр.; чернослив -200 гр.; плоды шиповника -100 гр.; мед по вкусу.

Размельчить и перемешать. Употреблять 2 раза в день по столовой ложке. Обильное питье в течение дня не заставит долго ждать. В прочем, как и результат.

Эти продукты имеют свойство улучшать пищеварение, предотвращать отложение жира, очищать организм и кишечник, богат витаминами и минералами, что позволит организму без вреда и комфортно встать на здоровый путь похудения и стройности.

[12:30:32]       Тип проверки: *Глубокая*

[12:30:32] [**Уникальность текста 95%**](http://www.sel_res.ru/???history=1&f=1)©