

Τα top 15 φαγητά που βοηθούν στο αδυνάτισμα και στην καύση λίπους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η ανάγκη για αδυνάτισμα και καύση λίπους γίνεται πιο έντονη κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, όπου θα εκτεθούμε στην παραλία. Πέρα από τη γυμναστική και την ισορροπημένη διατροφή, υπάρχουν κάποιες «μαγικές» τροφές που ενεργοποιούν τον μεταβολισμό, βοηθούν στο αδυνάτισμα και σε μεγάλη καύση λίπους, ενώ ικανοποιούν το αίσθημα της όρεξης και πείνας. Η παρακάτω λίστα παρουσιάζει τα 15 πιο αποτελεσματικά, για να ξεκινήσεις σήμερα κιόλας την

κατανάλωση τους.

- 1.** Άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα
- 2.** Αυγά
- 3.** Γαλοπούλα, κοτόπουλο και άλλα άπαχα κρέατα
- 4.** Ξηροί καρποί (κυρίως αμύγδαλα)
- 5.** Μούρα
- 6.** Λάδι σόγιας
- 7.** Πράσινο τσάι
- 8.** Φυλλώδη πράσινα λαχανικά
- 9.** Όσπρια (φασόλια, φακές)
- 10.** Σολωμός, τόνος και άλλα ψάρια πλούσια σε ωμέγα-3
- 11.** Φυστικοβούτυρο
- 12.** Δημητριακά ολικής άλεσης
- 13.** Γκρέιπφρουτ
- 14.** Αβοκάντο
- 15.** Καυτερές πιπεριές

Πηγή: myfit.gr