

## Oto lista produktów, które znajdziesz w większości sklepów, które pomogą pobudzić metabolizm i będą Cię wspierały w walce z nadmiarowymi kilogramami

- ✓ **Ostre przyprawy: papryka chilli, pieprz, imbir**  
Zawarte w nich składniki bioaktywne jak kapsaicyna, piperyna, zingeron przyspieszają metabolizm.
  
- ✓ **Zielona herbata i kawa**  
Zawarte w nich składniki bioaktywne takie jak polifenole (szczególnie kwas chlorogenowy) i kofeina przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej i procesy komórkowe.
  
- ✓ **Grejpfruty**  
Zawarty w grejpfrucie błonnik, przeciwutleniacze i składniki mineralne są idealną miksturą odchudzającą. Choć nie da się podać jednego składnika zawartego w grejpfrutach który miałby tak silne działanie to osoby spożywające regularnie grejpfruty są o co najmniej kilka centymetrów szczuplejsze w talii niż osoby, które ich unikają.
  
- ✓ **Świeży ananas**  
Ananas jest wyjątkowym owocem – choć zawiera sporo cukru to ma silne właściwości odchudzające, co zawdzięcza bardzo wysokiej aktywności enzymatycznej. Dzięki tym enzymom ułatwia trawienie pokarmów, aktywizuje metabolizm i działa oczyszczająco. Uwaga – tak działa tylko świeży ananas, ten z puszki czy mrożonego miksru egzotycznego nie ma działania wspierającego odchudzanie.
  
- ✓ **Płatki owsiane**  
Płatki owsiane to podstawa odchudzającej diety – zawarte w nich specyficzne frakcje błonnika pokarmowego (tzw. B-glukany) poprawiają perystaltykę przewodu pokarmowego, dają uczucie sytości i przyspieszają przemianę materii. Do tego są źródłem witamin z grupy B, które aktywizują procesy spalania w komórkach tłuszczowych.