

Six aliments qui stimuleront votre métabolisme



L'on connaît souvent mieux les aliments à éviter pour ne pas prendre de poids que ceux qu'il faut privilégier pour en perdre. Voici quelques superaliments qui vous aideront dans votre croisade contre les kilos.

Amandes et noix

Parfaits pour les petits creux, ces aliments coupe-faim sont essentiels à la fabrication des muscles. Laissez de côté les variétés salées, qui favorisent le ballonnement.

Épinards et légumes à feuilles vertes

Très pauvres en calories, ces superlégumes aident à prévenir le cancer, l'obésité, les maladies cardiaques et même l'ostéoporose. Ils sont riches en antioxydants et en vitamines A, K, B et C.

Produits laitiers

Lait écrémé, yaourts et fromages peuvent vous aider à combattre les envies de sucre, à stimuler le métabolisme et à défendre le corps contre le cancer et les hausses de tension artérielle.



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**

www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre

Huile d'olive

Croyez-le ou non, l'huile peut contribuer à la perte de poids. L'huile d'olive contient des graisses non saturées. Utilisée avec parcimonie, elle vous aidera à vous sentir rassasié tout au long de la journée.

Chocolat noir

Oubliez le chocolat au lait et privilégiez le chocolat noir. Des recherches publiées dans la revue American Journal of Clinical Nutrition ont montré que les sujets qui mangeaient du chocolat noir affichaient une plus grande sensibilité à l'insuline et une diminution de l'insulino-résistance que ceux qui mangeaient des quantités équivalentes de chocolat blanc.

Thé vert

Ce breuvage riche en antioxydants peut contribuer à la perte de poids. Une étude publiée dans la revue Journal of Nutrition a révélé que la catéchine du thé vert pouvait stimuler le métabolisme.

Source : <http://www.lapresse.ca/vivre/sante/201304/07/01-4638417-six-aliments-qui-stimuleront-votre-metabolisme.php>



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
*Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.*

www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre