

Top pet namirnica za lakši gubitak kilograma



U procesu mršavljenja nema prečaca. Da bi smršavjeli i popravili svoje zdravlje, potrebno je **redovito se baviti tjelovježbom i jesti pravilno.**

No, postoje određene namirnice koje omogućuju da tijelo radi kao dobro podmazan stroj i, još bolje, **pomažu u regulaciji kilograma.** U nastavku pročitajte top pet namirnica za lakši gubitak kilograma.

Namirnice s vitaminima B kompleksa

B vitamini pomažu tijelu **pretvoriti ugljikohidrate u glukozu**, odnosno u gorivo za tijelo. Oni također pomažu kod proizvodnje hormona serotonina (hormon sreće).

Odličan izvor B vitamina su banane, čili papričice, tempeh, mahunarke, krumpir, jaja...

Namirnice bogate vitaminom C

Agrumi i druge namirnice koje sadrže vitamin C, kao što su crvena paprika, rajčica, dinja, borovnice, trešnje, kivi, pomoći će spriječiti proizvodnju **kortizola**. Kortizol je hormon povezan sa stresom i koji dovodi do **povećanja masnoća na trbuhu.**

Tamno lisnato povrće

Ove namirnice sadrže **folnu kiselinu**, još jedan nutrijent koji drži vaš hormon stresa pod kontrolom. Ono također sadrži željezo, koje pomaže u **održavanju izdržljivost** za vrijeme napornog vježbanja te sprečava anemiju kod žena.

Sljedeći put kada pripremate obrok, preskočite zelenu salatu (koja se sastoji uglavnom od vode) i odaberite rikolu, špinat ili kelj. Što tamniju zelenu nijansu povrće ima, to je hranjivije.

Za bonus bodove, svakako **kombinirajte povrće s malo vitamina C**, primjerice sok od limuna, koji pomaže apsorpciji željeza.

Quinoa

Ova 100 posto cjelovita zrna nisu samo bogata vlaknima (koja pomažu stabilizirati razinu šećera u krvi), već su i odličan **izvor proteina**.

Proteini **pomažu sagorjeti masnoće** i održavaju osjećaj sitosti dugo nakon obroka. Quinoa tuče druge cjelovite žitarice poput heljde i zobi u količini proteina, stoga ovdje govorimo o superhrani!

Organska kava

Da, dobro ste pročitali. Kofein dokazano pomaže u borbi protiv raka gušterače, dijabetesa tipa II, Alzheimerove bolesti, Parkinsonove bolesti i još mnogih drugih.

Također pomaže u procesu gubitka kilograma, ali samo ako pijete kavu bez šećera, umjetnih sladila i vrhnja. U kombinaciji s tjelovježbom, kofein vam **daje energiju** da izdržite duže i radite više.

Samo pazite da ne konzumirate više od 400 miligrama kave dnevno (otprilike dvije šalice).