

## Ενισχύστε τον μεταβολισμό σας

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Τροφές που κάνουν τον οργανισμό να καίει

περισσότερες θερμίδες

Το να δώσετε μία μικρή «ώθηση» στον μεταβολισμό σας δεν είναι δύσκολο- δεν είναι καν δεσμευτικό! Για να καίει περισσότερες θερμίδες ο οργανισμός σας από μόνος του, το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να προσθέσετε στην καθημερινή διατροφή σας αυτές τις έξι τροφές, οι οποίες έχουν την ιδιότητα να «ξυπνάνε» τον μεταβολισμό, διευκολύνοντάς την μείωση του βάρους σας, φυσικά σε συνδυασμό με μία ισορροπημένη διατροφή.

1) **Καυτερές πιπεριές:** Η καψαϊκίνη που περιέχουν είναι το συστατικό που δίνει την χαρακτηριστική «σπιρτάδα» τους και το οποίο, σύμφωνα με έρευνες, συνδέεται με την αύξηση των ρυθμών του μεταβολισμού, αλλά και την καταπολέμηση της λιγούρας. [\(περισσότερα...\)](#)