

Ποιοί είναι οι συνδυασμοί τροφών που ... «φρενάρουν» τον μεταβολισμό ...;

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Συνδυασμοί τροφών που

«φρενάρουν» τον μεταβολισμό

Σύμμαχός μας στη δίαιτα, παραμένει η σωστή και ισορροπημένη διατροφή αλλά «εχθρός» μας, ο συνδυασμός τροφών, που μας επιβαρύνουν με περιττά κιλά και δεν «καίγονται» εύκολα.

Η μείωση της ποσότητας τροφών είναι το πρώτο βήμα που κάνει κάποιος στην προσπάθειά του να χάσει ορισμένα κιλά. Ωστόσο, υπάρχουν συγκεκριμένοι συνδυασμοί τροφών, που επιβραδύνουν ιδιαίτερα τον μεταβολισμό και οδηγούν στην πρόσληψη και όχι στην απώλεια κιλών.

Σημαντική παράμετρος, που πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη στην προσπάθειά μας να χάσουμε κιλά είναι η ύπαρξη ασθενειών ή παθήσεων, όπως το ζάχαρο, η αυξημένη χοληστερίνη, η κολίτιδα κ.α., που λόγω της φύσης τους, ενδέχεται να επιβραδύνουν τον μεταβολισμό και να «φορτώσουν» τον οργανισμό μας με κιλά λόγω λανθασμένου συνδυασμού τροφών. ([περισσότερα...](#))