

# Η Νο1 Βιταμίνη που σας βοηθάει να "λάψετε" λίπος

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Φωτό:mama365.gr

Ποια είναι η βιταμίνη - κλειδί για να αντιμετωπίσετε το λίπος και να χάσετε τα περιττά κιλά τώρα το καλοκαίρι; Ανακαλύψτε τη και βγείτε με άλλον ...αέρα στην παραλία.

Η βιταμίνη D ίσως αποτελεί το μυστικό για να χάσετε βάρος σύμφωνα με τους ειδικούς. Αν και η ηλιοφάνεια ευνοεί την παραγωγή της, θα τη βρείτε και σε διάφορες τροφές. Η συγκεκριμένη βιταμίνη δεν συμβάλλει όμως μόνο στην απώλεια βάρους. Μάθετε λοιπόν τι άλλο μπορεί να κάνει για σας που θα τη βρείτε και πως μπορεί να σας βοηθήσει να χάσετε το περιττό λίπος.

## Που αλλού βοηθάει

Εάν αισθάνεστε καταπονημένοι και δεν έχετε διάθεση ίσως σας λείπει η βιταμίνη D. Η συγκεκριμένη βιταμίνη έχει πολλαπλά ευεργετικά οφέλη για τον οργανισμό μας:

- Ενισχύει το ανοσοποιητικό
- Βελτιώνει τη διάθεση
- Προάγει την υγεία των κυττάρων
- Συμβάλλει στην πρόληψη ασθενειών
- Διασφαλίζει την υγεία του εμβρύου
- Περιορίζει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου και καρδιακών παθήσεων

## **Πως μας βοηθάει να χάσουμε τα περιττά κιλά**

Η βιταμίνη D είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση του λίπους σε φυσιολογικά επίπεδα. Πως; Οι ειδικοί αποδίδουν τη συγκεκριμένη ιδιότητα της βιταμίνης D στο ότι συμβάλλει στη βελτίωση της διάθεσης μας. Αν νιώθετε χαρούμενοι θα είναι λιγότερο πιθανό να καταφεύγετε στο φαγητό επειδή νιώθετε αγχωμένοι ή γενικότερα για ψυχολογικούς λόγους. Επιπλέον θα είστε πιο δραστήριοι και γεμάτοι ενέργεια που σημαίνει ότι θα μπορείτε να ασκήσετε πιο τακτικά. Στους άνδρες η συγκεκριμένη βιταμίνη μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα τεστοστερόνης, κάνει ανθεκτικότερα τα οστά, συμβάλλει στη βελτίωση της λίμπιντο και στην καλύτερη και πιο ισορροπημένη σύσταση του σώματος.

## **Θα τη βρείτε ...**

- Στα λιπαρά ψάρια
- Τα αυγά
- Τα μανιτάρια
- Τα εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)