

Fettverbrennung ankurbeln mit diesen 10 Lebensmitteln

Grapefruit



enthält Bitterstoff Naringin

reguliert Insulin- sowie Cholesterinspiegel

regt Magensaftproduktion an

sättigt langanhaltend

Ingwer



enthält Oleoresin

ist scharf & verbrennt durch die Wärme Fett

regt Stoffwechsel & Verdauung an

sättigt schneller

Griechischer Joghurt



hoher Eiweiß-Anteil

versorgt den Körper nachhaltig mit Energie

reguliert den Insulinspiegel

sättigt langanhaltend

Schokolade



Kakaoanteil von mind. 75 %

Zuckeranteil ist geringer als bei Milkschokolade

hoher Ballaststoffanteil

viele Antioxidantien

Mandeln



wertvolle & gesunde Fette

wirkt positiv auf Sättigungsgefühl & Insulinspiegel

reguliert den Stoffwechsel

gute Magnesium- und Eisenquelle

Avocado



enthält Enzym Lipase

verhindert das Speichern von Fett & pusht Fettverbrennung

reguliert den Insulinspiegel

ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Antioxidantien

Grüner Tee



enthält
Bitterstoffe

Koffein regt die Verdauung an

kurbelt Stoffwechsel & Fettverbrennung an

kalorienfrei

Apfelessig



1 EL pur
vor jeder
Mahlzeit

wirkt positiv auf den Insulinspiegel

fördert Verdauung

beugt Heißhungerattacken vor

Chili



enthält
Capsaicin

Schärfe kurbelt die Kalorienverbrennung an

regt die Verdauung an

Vorsicht: Zu viel Chili kann den Magen reizen

Zimt



sekundäre
Pflanzen-
stoffe

regulieren den Blutzuckerspiegel

Antioxidantien regenerieren die Muskulatur

ballaststoffreich