

Lista alimentelor inamice pentru abdomen

09 ian 2017 / 23:49



silueta

Alimentația este foarte importantă dacă vrei să ai un abdomen plat. Andreea Sava a făcut o listă cu ceea ce ar trebui să mâncăm pentru a nu avea probleme la acest capitol.

Iată lista pe care a făcut-o jurnalista:

Prăjeli

Chiar și cel mai sănătos aliment, prin prăjire în mult ulei sau în uleiuri care conțin grăsimi saturate, devine sursa de grăsimi proaste fiind se încarcă, prin prăjire, cu ele. Cartofii, de exemplu, fierți sau copti și apoi răciți te vor ajuta să slăbești. Iar 100 de grame conțin în jur de de calorii. Aceleași 100 de grame, dacă le prăjești, conțin 400 de calorii și grăsimile proaste care se transformă în depozite în jurul taliei și colesterol rău.

Carnea și brânzeturile procesate

Sunt pline de grăsimi saturate, sare, conservanți, coloranți și alte prostii sintetice care fac organismul să depoziteze grăsime și cresc nivelurile de colesterol.

Produsele de patiserie și cofetărie

Conțin cantități uriașe de zahăr rafinat, sunt făcute din făină albă cu încărcătură glicemică mare și sunt pline de grăsimi de proastă calitate. Da, știu, sunt foarte gustoase. Când vezi, însă, petele de grăsime de pe ambalajele în care le cumperi gândește-te că toată grăsimea aia va depune fix acolo unde ți-ai dori să ai pătrățele. Și alege un fruct, niște nuci sau deserturi din lactate cu un conținut redus de zahăr brun sau înlocuitori naturali sănătoși și din făină integrală.

Gustările și ronțanele de orice fel

Au aceleași dezavantaje ca brânzeturile și carnea procesate. La care adaugă aportul de carbohidrați de proastă calitate, fiind făcute din făină albă, cu încărcătură glicemică foarte mare. Citiți [continuarea aici](#).

[citeste si]