

Scris de newsreporter pe 29 noiembrie 2021, 10:10

Cafeaua in curele de slabire

Indiscutabil, cafeaua in cantitati moderate face bine organismului; pe de alta parte, cu mult zahar sau bauta pe stomacul gol contribuie la cresterea in greutate, scrie Hotnews. Unele obiceiuri care fac cafeaua un ajutor in curele slabire sunt prezentate de doctoritele nutritioniste Laura Burak si Lauren Manaker din consiliul de experti de la EatThis,NotThat!



image-2021-10-27-25137705-46-cafea.jpg

1. Nu mai adaugati zahar

Recomandarile privind cantitatea zilnica de zahar depind de consumul total de calorii, dar in medie nu depasesc 50 de grame la o dieta zilnica cu 2.000 de calorii. Cum o lingurita de zahar insemna 12,5 g, o buna parte din portia maxima zilnica poate veni dintr-o cana cu cafea. Mai ales cand consumul de prea mult zahar nu duce doar la crestere in greutate, ci si la un risc sporit de diabet si boli de inima.

2. Beti cafea neagra

Nu numai zaharul, ci si creamerul in exces duce la crestere in greutate, asa ca ambele doctorite spun ca trebuie bauta cafea cat mai neagra. si frisca sau laptele integral in exces aduc prea multe calorii in cafea. in timp ce o cana cu cafea contine nu mai mult de 5 calorii, suplimentele vin

cu calorii nedorite si cu grasime saturata, mai ales daca se beau mai multe cesti intr-o zi.

3. Adaugati pudre cu colagen

Prea multa mancare reprezinta calea sigura spre ingrasare. Cheia curelor de slabire este sa te simti „plin”, consumand alimente si bauturi sanatoase cu suficiente proteine si nutrienti care sa te faca indiferent la gustari ispititoare si nefolositoare. Suplimentele cu colagen aduc proteine care contribuie la senzatia de satietate dupa micul dejun fara a afecta deloc gustul cafelei si asigura protectia impotriva foamei pana la masa de pranz.

4. Nu beti cafea in loc sa mancati

Cafeaua poate fi o frana naturala a apetitului, dar nu trebuie folosita ca inlocuitor pentru mancare. Unii prefera o cafea la 3 pm si sar peste masa spunand ca rezerva caloriile pentru mai tarziu. Dar asta nu numai ca face rau metabolismului, dar poate duce si la mancat in exces mai tarziu. Echilibrul este delicat, iar cafeaua bauta la masa contribuie la senzatia de saturare. Este un lichid care, ca si apa, umple mai repede rezervorul si regleaza cantitatea de alimente. Dar important este sa nu sari peste mese si sa mananci cand ti-e foame.

5. Dupa-amiaza, cafea (partial) decofeinizata

O cana cu cafea este tentanta pe 3 sau 4 dupa-masa, cand scade ritmul la birou, dar nu este cel mai bun lucru pentru sanatate. Cofeina afecteaza somnul si cu cat este consumata mai aproape de ora de culcare impiedica odihna importanta. Iar un somn prost este asociat cu cresterea in greutate.

6. Dormiti bine

Suplimentul de energie care vine din cafea poate ascunde faptul ca nu dormiti suficient. Iar lipsa unui somn adecvat poate duce la tendinte de supraalimentare, deci la ingrasare. Cofeina din cafea este un stimulent care aduce un plus de energie si sustine metabolismul pe parcursul zilei. Dar este mai important sa aveti un somn de calitate si sa nu depineti cronic de cafea pentru energie artificiala.

[HotNews](#)

ADRESA: <http://crct.ro/nyMF>