

🕒 24/02/2016

BENESSERE E SALUTE DIETE CIBI BRUCIA GRASSI DIETA ALIMENTAZIONE

## 12 cibi brucia grassi che ti aiutano a stare a dieta senza rinunciare al gusto

Vuoi perdere peso senza soffrire? Inserisci questi cibi brucia grassi nella tua dieta



di Maria Gabriella

Di Russo

f CONDIVIDI

🐦 TWEET

p PIN

✉ E-MAIL

I PIÙ LETTI

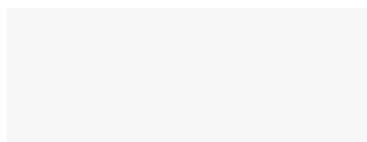


Getty

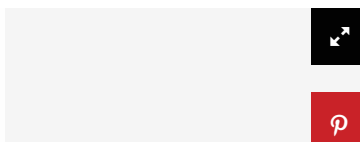
I cibi brucia grassi sono alimenti che bruciano più calorie del contenuto calorico del cibo stesso. Tra di essi, ci sono cibi che bloccano la fame (soprattutto quelli ricchi di acqua, che contribuisce al senso di sazietà) e alimenti termogenici. Questi ultimi sono tutti quegli alimenti che, per essere correttamente assimilati dall'organismo, richiedono energie importanti: attivando quindi il metabolismo, spingono il consumo dei grassi accumulati. Ecco 12 cibi brucia grassi davvero formidabili.

### Ananas

Contiene un enzima, la bromelina, che favorisce la digestione delle proteine e combatte la ritenzione idrica responsabile della cellulite e degli aumenti di peso localizzati. Il suo bassissimo apporto calorico unito alle sue tantissime qualità **lo rende il brucia grassi più potente in assoluto**. Impedisce ai grassi di essere assimilati dal corpo, è alleato nella lotta contro la cellulite, favorisce la digestione e ha un alto potere drenante oltre che depurativo. Inoltre, è un ottimo sostituto dei dolci e uno snack ideale.



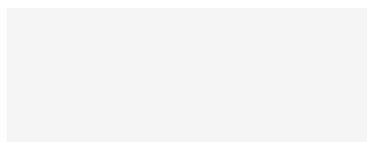
Getty



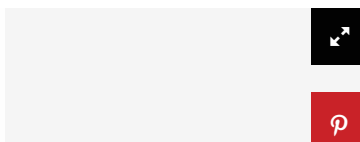
### PIÙ POPOLARE

### Avocado

È stato dimostrato che i suoi grassi "sani" aiutano il corpo a far aumentare il metabolismo e a **placare la fame**.

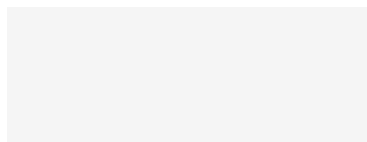


Getty

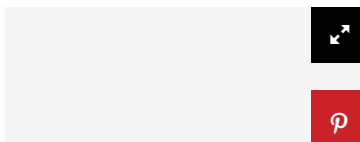


### Asparagi

Hanno ottime proprietà diuretiche, **aiutano a eliminare le tossine** e hanno un bassissimo apporto di calorie. Mangiati quotidianamente mantengono la pelle idratata e luminosa oltre che il fisico snello.



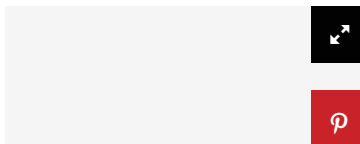
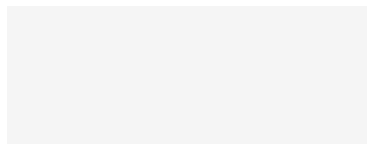
Getty



### Broccoli

Hanno pochissime calorie e un altissimo valore nutritivo, oltre ad essere considerati l'alleato vegetale numero uno contro il cancro. **Non hanno grassi, sono ricchi di fibre, sostanze chimiche (indoli) utilissime contro il cancro, carotene,**

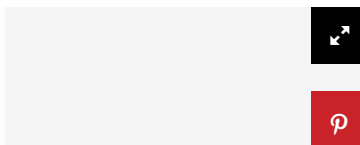
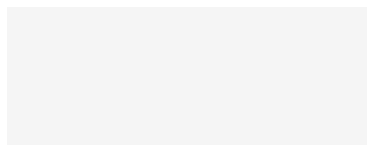
**vitamina C e calcio.** Ottimi per risvegliare il metabolismo, questi ortaggi svolgono anche un'importantissima funzione depurativa, favorendo il buon funzionamento dell'intestino e l'eliminazione delle tossine.



Getty

### Cipolla

Ricca di vitamine A, C, E e del gruppo B, potassio, calcio e sodio, oltre a potenziare il sistema immunitario, è fondamentale nella lotta contro i chili di troppo grazie all'alto contenuto di fitoestrogeni e sostanze cinarinosimili in grado di favorire la diuresi e l'eliminazione dei liquidi in eccesso che causano la cellulite. **Inoltre, aiuta a mantenere costanti i livelli di zucchero nel sangue.**

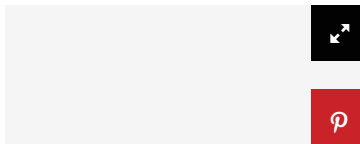
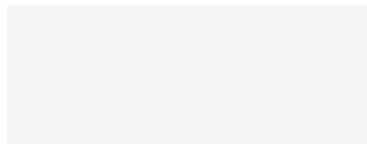


Getty

ADVERTISEMENT - CONTINUE READING BELOW

### Insalata

Consumare insalata come antipasto ha due vantaggi: il primo è un abbondante apporto di fibre che aiutano a regolarizzare il transito intestinale, mantenendo la pancia piatta; **il secondo è un senso di sazietà che aiuta a non abbuffarsi di pane, carboidrati e dolci.** E' ricca di fibre e povera di calorie, svolge un'azione lassativa, aiuta a togliere la fame grazie al suo volume elevato e al buon apporto di sali minerali.



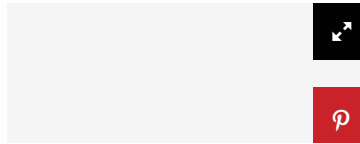
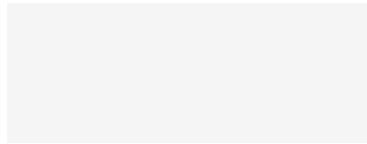
Getty

### PIÙ POPOLARE

### Mela

Aiuta a buttar giù il grasso, alza il livello di glucosio nel sangue in modo delicato e salutare. L'effetto pratico: con una mela si soddisfa il senso di fame e il desiderio di dolci. E' anche una delle fonti più ricche di fibre solubili. Questo tipo di fibre impedisce i morsi della fame proteggendo da oscillazioni pericolose o da cali improvvisi di zucchero nel sangue. Una mela di dimensioni medie fornisce solo 81 calorie e non ha sodio, grassi

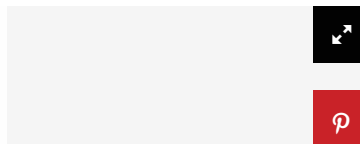
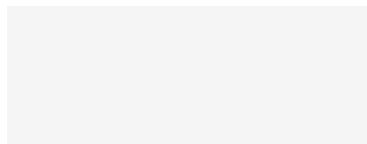
saturi e colesterolo. **Questo permette di aggiungere alle proprietà brucia grassi ulteriori benefici, come l'abbassamento di colesterolo nel sangue e la riduzione della pressione arteriosa.**



Getty

### **Menta**

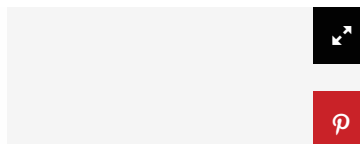
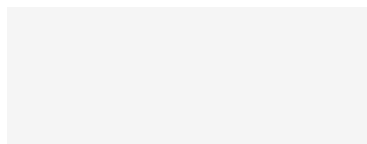
È nota più come complemento di piatti che come alimento vero e proprio. Eppure **non tutti sanno che ha la grande proprietà di risvegliare il metabolismo**, portando il corpo a bruciare di più e soprattutto a sciogliere il grasso nei punti critici, come l'addome.



Getty

### **Peperoncino**

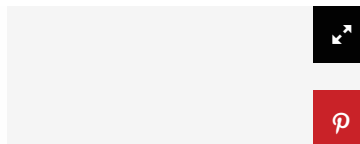
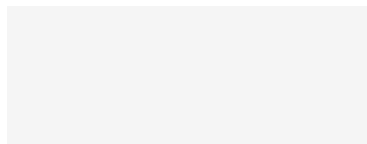
Contiene la capsaicina, sostanza che stimola la lipolisi, ovvero il metabolismo dei grassi, placa l'appetito e combatte i cuscinetti. **La reazione termogenica dopo l'ingestione contribuisce al rapido scioglimento dei grassi, anche del tessuto adiposo della cellulite.**



Getty

### **Pompelmo**

**Ha un forte potere drenante ed è perciò un ottimo anticellulite.** Inoltre riesce a saziare rapidamente ed è l'ideale per uno spuntino pomeridiano.

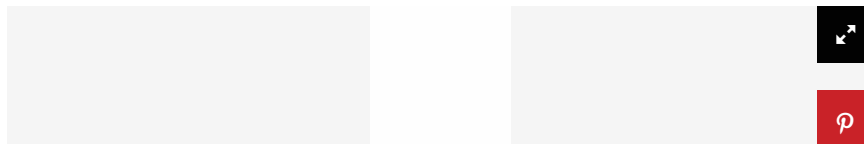


Getty

ADVERTISEMENT - CONTINUE READING BELOW

### **Salmone**

È un pesce grasso, ma il suo **altissimo contenuto di omega3 lo rende immancabile in ogni dieta.** Proprio il suo alto contenuto di omega3 mette l'organismo nelle condizioni ideali per bruciare grasso.

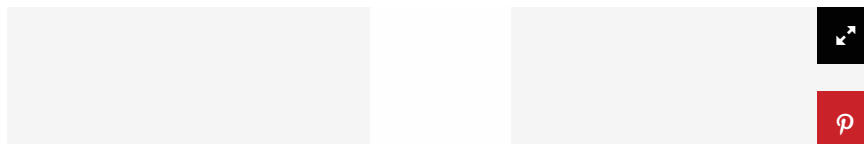


Getty

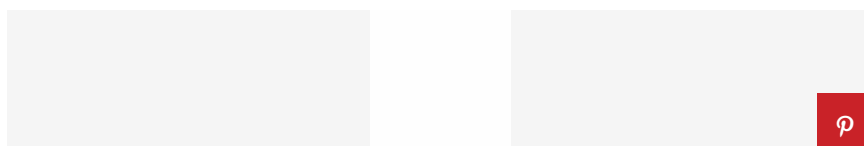
## PIÙ POPOLARE

### Tè verde

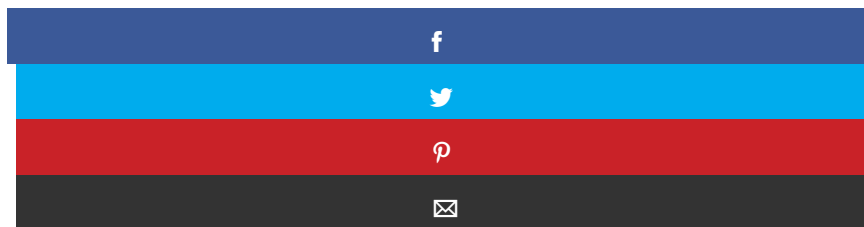
La catechina è un antiossidante naturale che mantiene giovani le cellule, e aumenta il metabolismo bruciando calorie. **Una tazza di tè verde è un alleato non solo per la dieta ma anche contro l'invecchiamento.** Non solo è un alimento brucia grassi, ma permette anche di favorire la digestione e rende la pelle più luminosa.



Getty



Maria Gabriella Di Russo, medico chirurgo, idrologo e medico estetico



JOIN THE CONVERSATION!

**COSMO  
CONSIGLIA**