

Aliments qui font perdre du poids

Le pamplemousse

Combiné avec une alimentation saine et de l'exercice, le simple fait de manger un demi pamplemousse avant chaque repas, ou de boire son jus trois fois par jour, peut faire perdre environ 1,4 kg en douze semaines.

Les œufs

Les œufs sont pleins de protéines. De récentes études ont démontré des personnes atteintes d'obésité consommaient moins dans les 36 heures après avoir mangé deux œufs brouillés.

Les haricots

Les haricots peuvent vous aider à vous débarrasser de quelques kilos en trop, grâce à la cholécystokinine qu'elle contient – une hormone gastro-intestinale qui agit comme un coupe-faim naturel.

Le thé vert

Le thé vert est riche en catéchine, un composé qui aide à accélérer la vitesse de métabolisme et qui brûle les graisses.

Les poires

Manger trois poires par jour peut vous aider à perdre du poids. Ces fruits sont riches en fibres de pectine, une substance d'origine exclusivement végétale et qui fait baisser le taux de sucre dans le sang. C'est qui plus est un très bon moyen d'éviter de grignoter entre les repas.

La soupe

Une bonne assiette de soupe remplit facilement l'estomac. Des scientifiques ont avancé l'idée que si la soupe rassasie, c'est parce qu'elle est perçue comme un aliment nourrissant par notre cerveau.

Le bœuf est riche en acides aminés, dont la leucine, dont ont besoin les muscles qui brûlent le plus de calories.

L'huile d'olive

L'huile d'olive a une teneur élevée en lipides monoinsaturés, qui brûlent la graisse.

Le piment rouge

Le piment écrasé possède un effet thermogène qui stimule le métabolisme. Les gens qui consomment du piment rouge régulièrement ingèrent moins de calories par jour.

Le vinaigre

La nourriture trempée dans du vinaigre vous donnera une plus longue sensation de satiété. Le vinaigre contient de l'acide acétique, qui ralentit le passage de la nourriture de l'estomac au petit intestin.