



Alimentos Que Aceleran El Metabolismo

Cereales integrales: Los granos enteros poseen nutrientes y carbohidratos complejos que aceleran el metabolismo estabilizando los niveles de insulina. Consume preferiblemente Trigo, avena, arroz y maíz integral.

Brócoli: Es una verdura rica en calcio la cual la hace aceleradora del metabolismo, además le aporta a tu organismo vitaminas C, K y A.

Sopas: Tomar sopa es una manera ideal de consumir menos cantidad de sólidos, es justo por eso que, en muchas ocasiones antes del plato fuerte se sirve una sopa a manera de entrada, además hace que el organismo queme grasa más rápido.

Té y Café Verde: poseen gran cantidad de anti oxidantes que ayudan a disminuir el azúcar en la sangre, eliminan celulitis, y además son ideales para bajar de peso.

Peras y manzanas: Estas frutas son ideales para acelerar el metabolismo, no en vano son aliadas en múltiples dietas- Come tres manzanas o peras pequeñas al día, te ayudaran a perder peso y además son deliciosas.

Especias: Quemar hasta 1000 calorías al día es posible si en tu dieta implementas el uso de especias como: polvo de ajo, pimienta negra, semillas de mostaza y jengibre.

Cítricos: Ayudan a quemar grasa, aceleran el metabolismo y te aportan vitamina C, consume naranjas, limones, pomelos, mandarinas, kiwi.

Omega 3: Olvídate de esa idea de encontrarlo solamente en el pescado, está también en las semillas, las nueces, en el aceite de cáñamo y las semillas de lino.