



КОРОЛЕВЫ КАЛОРИЙ

ТОП 10 эффективных способов как снизить тягу к сладкому

Принимать:

1. Глютамин (это аминокислота) отличное средство для избавления от тяги к углеводным перекусам, поскольку он уменьшает желание есть углеводы, вызванное плохим настроением или зависимостью от сладкого.

Глютамин поможет устранить навязчивые мысли о еде.

Потому что

данная аминокислота используется в качестве энергии для мозга, и

помогает справиться с компульсивным перееданием и

поможет

сохранить настрой в похудении

Принимать глютамин 1-2 гр. с водой перед едой на голодный желудок, или смешать 2-10 гр. с кокосовым маслом, чтобы уменьшить тягу к соблазнительным продуктам. (Продукт спортивного питания)

2. L-карнитин, (это аминокислота) чтобы ускорить процесс сжигания жира. Карнитин отвечает за транспорт жиров в клетки организма, чтобы использовать его в качестве энергии. В отсутствие карнитина организм замедляет процесс сжигания жиров и общий уровень энергии падает.

Принимать перед тренировкой. (продукт спортивного питания)

3. Магний для повышения чувствительности к инсулину. Недостаток магния в крови вызывает интенсивные и повторяющиеся приступы «углеводного голода», и повышает уровень жира в организме.

После силовых тренировок уровень магния снижается из-за активной мышечной деятельности.

Принимать его надо в форме Оротата магния, или Фумарата магния. Около 500мг в день.

4. Биотин и Рибофлавин (B2) они необходимы для метаболизма жиров в митохондриях (митохондрия клеточный орган, производящий энергию из жиров). Недостаток данных витаминов замедляет процесс сжигания жира.

5. Хром. Низкий уровень хрома приводит к постоянной тяге к углеводам, вызванной проблемами с уровнем сахара в крови. 200 мг. в сутки достаточно

6. Использовать достаточно специй: корица, ваниль, мята, анис, кардамон, кориандр, куркума, мускатный орех, гвоздика, чеснок, уксусы, морскую соль, какао.

7. Использовать продукты, которые уменьшают тягу к углеводам.

Сыр, рыбу, шпинат, горький шоколад, кокосовое масло, яйца, постное мясо, орехи, авокадо (если сильна тяга к конфетам)– это может быть следствием недостатка серы. Включите в меню брокколи или брюссельскую капусту с луком и чесноком.

8. Высыпаться. Недостаток сна увеличивает тягу к сладкому и в

среднем такие люди в течение дня переедают на 300 ккал больше, при этом теряется чувствительность к инсулину и жир начинает откладываться, а не сжигаться

9. Сочетать белковые продукты с углеводами. Белки замедляют всасывание углеводов.

10. Добавлять в блюдо чуть жира, который замедляет всасывание углеводов