

الأطعمة الفعالة لمكافحة السيلوليت

السيلوليت هي دهون تتكون عند تناولك عدد إضافي من السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم.

ما هي الأطعمة التي تحرق السيلوليت؟

الفيتامينات في الأطعمة:

تلك الفيتامينات تلعب دوراً مهماً في محاربة السيلوليت. لذلك تناول العديد من الأطعمة التي تحتوي على كافة الفيتامينات تمنع تكتل الدهون.

الفلفل الحار:

الفلفل الحار يحتوي على الكثير من الفيتامينات التي لديها القدرة على تجديد أنسجة الجلد.

بذور دوار الشمس:

تحتوي بذور دوار الشمس على نسبة عالية من الزنك والبوتاسيوم. هذا المنتج الغذائي معروف بمتابعة سلاح فعال لقتل السيلوليت. لديه القدرة على القضاء على المياه الزائدة وجعل السيلوليت غير مرئية تحت الجلد.

الأعشاب والشاي الأخضر:

الشاي الأخضر يحتوي على كمية صغيرة نسبياً من الكافيين ويساعد على إزالة السموم من الجسم، الحد من الخلايا الدهنية، ومنع الجلد من الترهل.

زيت الزيتون:

يحتوي على الدهون الأساسية التي تجعل الغدة الدرقية صحية فتعمل جيداً. من المهم جداً أن تعمل الغدة الدرقية بشكل جيد، فإنها تساعد على حرق الدهون وتعزز الطاقة في الخلايا المسؤولة عن بناء الجلد.

الشوكولاتة الداكنة:

اكثر عنصر هاما في الشوكولاته هو الكافيين الذي يوفر التجفيف لخلايا الدهون تحت الجلد.

خل التفاح :

يعمل على إزالة السموم ويساعد على تجنب احتباس الماء حول معدتك. فتناول الخل سوف يقلل من تشكيل السيلوليت.

الحمص:

يخفض نسبة السكر في الدم والذي يمنع الخلايا الدهنية من التوسع، فيجعل الجسم والبشرة أكثر جاذبية.