

10 τροφές της εποχής που θα σε βοηθήσουν να αδυνατίσεις...

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

Go with the flow... το ήξερες πως αν διαλέξεις τα τρόφιμα που βάζεις στο τραπέζι σου με βάση την εποχή, έχεις περισσότερες πιθανότητες να δεις θεαματική αλλαγή στο σώμα σου;

Κάθε φρούτο και λαχανικό έχει την σεζόν του, κατά τη διάρκεια της οποίας σου υπόσχεται αδυνατίσμα, ομορφιά και υγεία όσο καμία άλλη εποχή του χρόνου!

Γι' αυτό και συγκεντρώσαμε τα 10 τρόφιμα “φθινόπωρο/χειμώνας”, που θέλεις να έχεις πάντα στη λίστα σου πριν πας για ψώνια!

ΡΟΔΙ



Το ρόδι έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση χάρη στην υψηλή του περιεκτικότητα σε ανθοκυανίνες, πολυφαινόλες και τανίνες. Σύμφωνα με μετρήσεις ORAC (μέθοδος μέτρησης της αντιοξειδωτικής ποσότητας και δράσης τροφίμων) το ρόδι είναι ως και 3 φορές ισχυρότερο από το κόκκινο κρασί και το πράσινο τσάι! ([περισσότερα...](#))