

## Κοιλιά «πέτρα»: Επτά θαυματουργές τροφές και 13 σκέτη... καταστροφή [λίστα]

/ Γενικά / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Επίπεδη κοιλιά. Το μεγάλο πρόβλημα ανδρών και γυναικών. Τόνοι ιδρώτα στο γυμναστήριο, εξαντλητική άσκηση, προσεκτική διατροφή αλλά... χωρίς αποτέλεσμα. Γιατί; Ο λόγος βρίσκεται σε ορισμένες τροφές, που είτε απουσιάζουν από τη διατροφή, είτε καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες σαμποτάροντας την οποιαδήποτε προσπάθεια.

Σύμφωνα με το Queen.gr οι επτά τροφές «σύμμαχοι» στην προσπάθεια για επίπεδη κοιλιά είναι οι εξής:

- Προϊόντα ολικής άλεσης
- Απαχη πρωτεΐνη (κοτόπουλο, γαλοπούλα, ψάρι)
- Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών
- Απαχα τυριά
- Αβγά
- Σταυρανθή λαχανικά
- Ξύδι

Οι 13 τροφές που σαμποτάρουν την προσπάθεια για «χτίσιμο» κοιλιακών:

- Αλάτι
- Κονσέρβες

- Λευκό ρύζι
- Μακαρόνια
- Τηγανιτά
- Μπισκότα
- Ζαχαρωτά
- Αναψυκτικά με ζάχαρη
- Λευκό ψωμί
- Αλκοόλ
- Συμπυκνωμένοι χυμοί
- Φασόλια
- Παχυντικές sauce

Πηγή: [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)