

Φάτε καρύδια για πιο λεπτή μέση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βάλτε τα καρύδια στη διατροφή σας και δείτε τη μέση σας να... λεπταίνει!

Η λεπτή μέση αποτελεί στόχο των περισσότερων γυναικών και παρ' όλο που το να γίνει... «δαχτυλίδι» έχει να κάνει και με το σωματότυπο, υπάρχουν τρόποι, πέραν της γυμναστικής, που μπορούν να σας βοηθήσουν να τη βελτιώσετε. Ένας από αυτούς είναι τα καρύδια.

Σύμφωνα με μελέτη που έχει δημοσιευτεί στο Archives of Internal Medicine, αυτοί που πρόσθεσαν τον ξηρό αυτό καρπό στη δίαιτά τους, έχασαν στη διάρκεια ενός χρόνου πόντους από τη μέση σε πολύ μεγαλύτερο ποσοστό από αυτούς που κατανάλωναν ελαιόλαδο ή ελάττωσαν το λίπος. Η εξήγηση που δίνουν οι ειδικοί είναι ότι τα καλά λιπαρά, τα αντιοξειδωτικά και οι φυτικές ίνες των καρυδιών δρουν αποτελεσματικά στη σιλουέτα και στη μέση. Προσθέστε μια χούφτα στο διατροφικό σας πρόγραμμα καθημερινά και απολαύστε τα οφέλη τους.

Πηγή: clickatlife.gr