30 Ιουνίου 2015

Smoothie σπανάκι, ποτό μηλόξιδου και άλλα

Μη βιαστείτε να γεμίσετε το ποτήρι σας με μπίρα και κρασί. Τα ποτά που σας προτείνουμε περιέχουν μόνο φρούτα και λαχανικά, είναι απολύτως υγιεινά και θα σας βοηθήσουν να αποκτήσετε γρήγορα μέση-δαχτυλίδι.

Η τακτική άσκηση και η σωστή επιλογή τροφών μπορούν να δώσουν ώθηση στο μεταβολισμό σας και να σας βοηθήσουν να δείτε γρήγορα το δείκτη της ζυγαριάς να παίρνει τη σωστή κατεύθυνση. Κι αν σε όλα αυτά προσθέσετε και τα κατάλληλα ποτά, το κάψιμο του λίπους θα μετατραπεί σε πολύ πιο εύκολη υπόθεση.

Ετοιμαστείτε να πειραματιστείτε στην κουζίνα, φτιάχνοντας ποτά και smoothies που μπορούν να αποτελέσουν ένα γευστικότατο σνακ και ταυτόχρονα να σας βοηθήσουν να κάψετε λίπος και να βελτιώσετε σε βάθος χρόνου τη σιλουέτα σας, στο πλαίσιο μιας υγιεινής διατροφής και άσκησης.

Αγγούρι-τζίντζερ
Το αγγούρι, με την υψηλή περιεκτικότητά του σε νερό, είναι απόλυτα ενυδατικό, και τοτζίντζερ, εκτός του ότι βοηθάει στην καύση λίπους, συμβάλλει στο αίσθημα του κορεσμού, ώστε να καταναλώνετε λιγότερο φαγητό. Για να το φτιάξετε,

ανακατέψτε 1 καθαρισμένο και τριμμένο αγγούρι με το χυμό 1 μέτριου λεμονιού, 3 κουταλιές της σούπας πάστα μέντας και 1 κουταλιά της σούπας τριμμένο τζίντζερ σε μια κανάτα και αφήστε το μείγμα όλη τη νύχτα. Το πρωί προσθέστε 8 ποτήρια νερό, βάλτε το σε ένα μπουκάλι και πίνετε γουλιές όλη μέρα, για να βοηθήσετε στην καύση του λίπους.

Πράσινο τσάι

Είναι αντιοξειδωτικό, βοηθά στην πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου, συμβάλλει στην προστασία του δέρματος από τη ζημιά που επιφέρει η υπεριώδης ακτινοβολία, αλλά ταυτόχρονα διασπά το λίπος, ενώ η επιγαλλοκατεχίνη του αυξάνει το ρυθμό με τον οποίο το λίπος «καίγεται» στο σώμα μας. Συν του ότι έρευνα του Πανεπιστημίου Tufts έχει δείξει ότι οι κατεχίνες του ενεργοποιούν τα γονίδια καύσης του λίπους της κοιλιάς και επιταχύνουν την απώλεια βάρους κατά 77%. Μετατρέψτε το σε ice tea τώρα που η εποχή το επιτρέπει και βάλτε το καθημερινά στο διατροφικό σας πλάνο.

Smoothie σπανάκι

Τα «πράσινα» smoothies είναι πολύ τονωτικά για την υγεία και τη σιλουέτα σας και ένα smoothie με σπανάκι είναι ό,τι πρέπει για να αποτοξινωθείτε και να δώσετε ώθηση στην προσπάθειά σας για απώλεια βάρους. Βάλτε στον αποχυμωτή 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένοσπανάκι, 1 φλιτζάνι χυμό ανανά, 1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού και λίγο τριμμένο τζίντζερ. Πιείτε το δροσερό και αφήστε το να σας αποτοξινώσει και να «κάψει» τα περιττά κιλά.

Λεμόνι-τζίντζερ

Όπως είναι φανερό, το λεμόνι και το τζίντζερ πρωταγωνιστούν στα περισσότερα ποτά και ροφήματα για καύση λίπους, γι’ αυτό γενικά πειραματιστείτε μαζί τους. Το συγκεκριμένο ποτό, εκτός της καύσης του λίπους θα σας βοηθήσει να «καθαρίσετε» και το πεπτικό σας. Για να το φτιάξετε, προσθέστε σε ένα ψηλό ποτήρι χλιαρό νερό μια κουταλιά της σούπας μέλι, 1 κουταλιά της σούπας τριμμένο τζίντζερ και άλλη 1 λεμόνι. Αν το πίνετε κάθε πρωί πριν ξεκινήσετε την ημέρα σας, θα καταφέρετε να μειώσετε τις τοξίνες στον οργανισμό σας και να επιταχύνετε την απώλεια βάρους.

Ποτό με μηλόξιδο

Το μηλόξιδο κάνει καλό…παντού, όπως έχουμε αναφέρει πρόσφατα, γι’ αυτό αξιοποιήστε το! Όσον αφορά την απώλεια βάρους, το οξικό οξύ του μειώνει την όρεξη, αυξάνει το μεταβολισμό και μειώνει την κατακράτηση υγρών. Σε ένα ψηλό ποτήρι με κρύο νερό, προσθέστε 2 κουταλιές της σούπας μηλόξιδο, το χυμό από 1 μέτριο λεμόνι, λίγη σκόνη κανέλλας και λίγο μέλι.

Στην υγειά σας!

Πηγή: clickatlife.gr