

Graisses Abdominales

L'accumulation des graisses dans l'abdomen est un problème dont souffrent de plus en plus de personnes dans le monde. En plus d'altérer l'apparence physique des personnes qui en souffrent à cause du tour de taille élargi et de la silhouette déformée, elle représente également un réel danger pour la santé. Diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires, etc. sont autant de maladies dont les risques sont augmentés par la graisse abdominale. Pour vous aider à la réduire, à retrouver un corps fin et harmonieux, et surtout préserver votre santé, voici un remède naturel brûle-graisse des plus puissants. Découvrez la recette dans la suite de cet article

Les éléments qui favorisent la prise de poids sont multiples et variés, allant de la génétique, à la malbouffe, au manque d'hydratation, à la sédentarité et au stress. C'est pourquoi, il est important d'adopter dès aujourd'hui, un mode de vie sain, afin d'augmenter ses chances de perte de poids.

Des conseils pratiques pour une meilleure perte de poids : **Un régime alimentaire équilibré :**

C'est la première clé pour un poids et une meilleure santé. Une alimentation riche en fruits et légumes qui regorgent de vitamines, minéraux et antioxydants permet d'apporter au corps les nutriments dont il a besoin pour assurer son fonctionnement optimal, tout en le protégeant de l'accumulation des toxines, généralement contenues dans la malbouffe.

Une hydratation suffisante :

Boire 1.5 litre d'eau par jour est essentiel pour maintenir les différents tissus et organes corporels hydratés et donc fonctionnels. De plus, la consommation d'eau joue un rôle important dans la fonction rénale et favorise l'évacuation des déchets et toxines à travers les urines et la sudation.

Une activité physique régulière :

Avec la sédentarité, le corps stocke le gras et le sucre consommés sous forme de graisses. C'est pourquoi, une activité physique régulière le pousse à brûler ses réserves de gras pour obtenir la quantité d'énergie suffisante pendant l'effort, ce qui contribue à la fonte des graisses et à la perte de poids.

Moins de stress et d'émotions négatives :

Le stress cause l'augmentation du niveau de cortisol dans le sang, ce qui a un effet pro-inflammatoire dont le corps se protège en enveloppant ses organes de gras. De plus, certaines personnes ont tendance à chercher du réconfort auprès d'aliments gras et trop sucrés quand elles ressentent des émotions négatives, ce qui engendre la production et le stockage d'une importante quantité de graisses et plusieurs kilos en plus.

Pour vous aider à réduire votre stock de graisses et perdre du poids de manière saine et efficace, voici un puissant remède brûle-graisse naturel.

La recette d'un puissant remède brûle-graisse :

Ingrédients :

100g de pruneaux

1 litre d'eau

Préparation et dosage:

Lavez les pruneaux puis mettez-les dans un récipient et couvrez-les d'eau. Fermez soigneusement le récipient et conservez-le au réfrigérateur pendant 1 semaine. À la fin de celle-ci-, passez le tout au mixeur. Consommez une tasse de ce remède le matin à jeun et gardez le reste du mélange au réfrigérateur. Les résultats seront visibles dès les premiers jours.

Vertus perte de poids des pruneaux

Malgré leur saveur sucrée, les pruneaux sont de vrais alliés minceur. Très riches en fibres, 7g pour 100g, ils procurent une sensation de satiété rapide et durable, luttant ainsi contre les excès de table et les envies de grignotage et fringales sucrées. De plus, les fibres sont connues pour leur effet bénéfique sur la digestion et leur capacité à favoriser l'élimination des graisses à travers les selles, ce qui réduit leur accumulation au niveau de l'abdomen et affine le tour de taille.