

О стройной и красивой фигуре мечтают все девушки. Но что делать, если природа наградила пышными формами, а силы воли на регулярные походы в спортзал и соблюдение диеты не хватает? Самое главное — не отчаиваться! На помощь придут... специи!

Учёные-диетологи утверждают, что еда со специями утоляет голод быстрее, чем неприправленное блюдо. И кроме этого специи ускоряют метаболизм и успешно борются с жировыми отложениями.



Корица. Считается самой лучшей специей для желающих похудеть. Всего четверть чайной ложки корицы и Ваш углеводный обмен улучшится в двадцать раз. Кроме этого специя контролирует уровень сахара в крови, из-за скачков которого и просыпается «волчий аппетит». Более того, даже запах корицы способен обмануть аппетит и создать иллюзию насыщения. Специю можно добавлять в чай, кофе, творог или йогурт, запеченные яблоки или тыкву.



Кайенский перец. Всего щепотка перца, добавленная в блюдо, ускоряет процессы метаболизма на 25 процентов, снижает уровень сахара в крови и подавляет аппетит. Но с этой специей нужно быть осторожным тем, у кого есть заболевания желудочно-кишечного тракта.



~~Капсаицин обладает мощными свойствами и способен бороться с ожирением, улучшает обмен веществ и способствует~~



~~Капсаицин обладает мощными свойствами и способен бороться с ожирением, улучшает обмен веществ и способствует~~



~~Кориандр улучшает обмен веществ и способствует похудению, а также улучшает аппетит и стимулирует пищеварение.~~



~~Кориандр улучшает обмен веществ и способствует похудению, а также улучшает аппетит и стимулирует пищеварение.~~



~~Кориандр улучшает обмен веществ и способствует похудению, а также улучшает аппетит и стимулирует пищеварение.~~



~~Кориандр улучшает обмен веществ и способствует похудению, а также улучшает аппетит и стимулирует пищеварение.~~

[Кориандр](#), [корица](#), [корица](#), [корица](#), [корица](#), [корица](#), [корица](#), [корица](#), [корица](#), [корица](#), [корица](#)