

KÁVA



- Neslazená
- bez mléka
- kofein zvyšuje spalování tuků o 29%, u lidí s obezitou pouze o 10%
- kofein zvyšuje metabolismus o 3 – 11%
- nezahrnovat do pitného režimu

Pomůže Vám k hubnutí ZELENÁ KÁVA?

Zelená káva je káva, která neprošla procesem pražení. Neopražená zrna v sobě obsahují látku, která si hravě poradí s tukovými polštářky. V případě, že se snažíte snížit váhu, je fajn vypomoci si ověřenými potravinami nebo doplňky. Zelená káva popožene váš metabolismus, samotné pití zelené kávy ale k hubnutí nestačí. Mnoho z nás dělá tu chybu, že si nasadí kúru v popíjení zelené kávy nebo zeleného čaje bez toho, aniž by upravili jídelníček a změnili celkově svůj životní styl. Berte tyto osvědčené pomocníky jako berličku, která znásobí vaše snažení. Základem je i přesto všechno vyvážená strava a přiměřený pohyb. Zelená káva je tedy dobrým pomocníkem při nastartování metabolismu, ale rozhodně nečekejte, že za vás udělá všechnu práci s hubnutím.