Когда Вы находитесь на диете, вам будет намного легче перенести ее, если Вы будете употреблять продукты, у которых, как полагают, есть отрицательное количество калорий. **Продукты с отрицательной калорийностью** используют больше калорий для их переваривания, чем они сами содержат. Так как организму приходится тяжело работать , чтобы получить калории из этих продуктов, то Вы, фактически, одновременно и сжигаете свой жир. Таким образом, Вы можете съесть продукты с отрицательной калорийностью, сжечь жир и не голодать в то время, когда находитесь на диете.

Какие продукты с отрицательной калорийностью советуют употреблять?

Существует много продуктов с отрицательной калорийностью. Овощи и фрукты имеют отрицательный эффект калорий. Чтобы извлечь максимальную пользу из этих продуктов нужно не употреблять продукты, у которых есть пустые калории, и они считаются нездоровой пищей.

Овощи с отрицательной калорийностью: брокколи, спаржа, сельдерей, цветная капуста, огурцы, салат, лук, шпинат, репа, морковь, капуста, зеленые бобы, чеснок, редька.

Фрукты с отрицательной калорийностью: грейпфруты, лимоны, ананасы, яблоки, манго, земляника, клюква, персик, арбуз, малина, черника, дыня, апельсины, помидоры.

Большинство диет предполагает, что вы должны принимать пищу 4 -5 раз в день, поэтому обязательно включайте в свое меню закуски, для этого подойдут любые рецепты салатов из продуктов с отрицательной калорийностью. Не забудьте придерживаться здорового пищевого диетического плана, сидя на диете и использовать эти продукты с отрицательной калорийностью, когда Вы нуждаетесь в закуске. Употребление только одних этих продуктов может вызвать недоедание.