

Zielona kawa: ściema czy cudowny spalacz tkanki tłuszczowej?

Bardzo popularne obecnie na rynku ziarna i ekstrakty z zielonej kawy mają wielu zwolenników i świetny marketing. Czy rzeczywiście zielona kawa odchudza?

Zielona kawa – aromatyczny napój dla smakosza?

Jeżeli liczysz na cudowny smak i aromat naparu z zielonej kawy, mocno się rozczarujesz. Nie próbuj również mielić jej w domowym młynku do kawy. Nie uda się. Zielona kawa to ziarno kawy przed jej paleniem, stąd nie ma zarówno aromatu jak i kruchości ziarna palonego.

Wskazówka: najlepiej kup mieloną i zaparz ze zmieloną kawą paloną.



Jak działa?

Ziarna zielonej kawy zawierają oprócz dużej dawki **kofeiny** sporo **kwasu chlorogenowego**; połączenie tych składników daje ogromnego „kopa metabolicznego”, przyczyniając się do zwiększenia tempa przemiany materii. Dodatkowo kwas chlorogenowy wpływa zasadniczo na przemiany tłuszczu i blokuje odkładanie się cukru w postaci tkanki tłuszczowej. Dodatkowo należy docenić jego silne działanie przeciwgrzybiczne i przeciwbakteryjne (np. w profilaktyce kandydozy).

Pij napar, niekoniecznie jedz suplementy.

Najlepsze efekty zawsze przynosi naturalna suplementacja; zaparz sobie filiżankę aromatycznego napoju zamiast faszerować się tabletkami. Pamiętaj również, aby nie skusić się na zakup produktów tańszych, niewiadomego pochodzenia – na fali mody na zieloną kawę łatwo nabyć syntetyczny proszek lub tabletkę, które tylko zaszkodzą Twojemu zdrowiu.

I najważniejsze – zielona kawa na pewno pomoże w walce z niechcianym tłuszczkiem, lecz nie zastąpi zbilansowanej diety i aktywności fizycznej.

ZIELONA KAWA + DIETA I SPORT = TAK!
ZIELONA KAWA + KREMÓWKA = NIE!

Polecamy w naszym Eko Sklepie:

* zielona kawa mielona

* zielona kawa z zieloną herbatą i łuską gryki (saszetki 60 szt.)