



Izvor: www.tportal.hr

Masnoća na trbuhu nije samo estetski problem. Sve više istraživanja pokazuje da upravo masne naslage na tom dijelu tijela mogu uzrokovati razne bolesti. Ako se želite riješiti tih problematičnih naslaga, pročitajte što vam stručnjaci savjetuju.

Vježbanje

Ako mislite da ćete do ravnog trbuha doći bez vježbanja, grdno se varate! Bez vježbanja nema rezultata. No pripazite da vježbate pravilno. Trbušnjaci vam neće pomoći da skinete masnoće s trbuha, oni služe za definiranje mišića. Masnoća s trbuha skida se uz pomoć trčanja ili brzog hodanja te sličnih aerobnih vježbi. Ako niste u formi, počnite s brzim hodačem oko 20 minuta na dan, a s vremenom počnite i trčati i to barem 45 minuta.

Zeleni čaj

Ovome čaju već mnogo puta spjevani su hvalospjevi. Ništa čudno s obzirom na to da je uistinu riječ o vrlo korisnoj namirnici. Stručnjaci kažu da tri šalice zelenog čaja dnevno potiču rad metabolizma i sagorijevaju 30 kalorija na dan. Osim za ravan trbuh, zeleni čaj dobar je i za otapanje celulita, stoga neka vam bude pri ruci.

Cjelovite žitarice

One ulaze u skupinu ugljikohidrata koji također imaju svoju ulogu u borbi protiv masnih naslaga. Istraživanja su pokazala da ljudi koji jedu bulgur i ostale vrste cjelovitih žitarica imaju znatno ravniji trbuh od onih koji to ne konzumiraju. Bulgur je odličan jer ima vlakna koja pomažu u probavi i metabolizmu, a smanjuju masne naslage.

Probiotički jogurt

Tajnu jogurta znaju svi oni koji nemaju masne naslage na trbuhu, ali ih muči nadutost koja vizualno povećava trbuh. Tu u pomoć priskae jogurt koji je izvrstan za problem nadutosti jer potiče brži rad crijeva i omogućava lakšu probavu. Najbolji su probiotički jogurti i stručnjaci savjetuju barem jedan dnevno.

Spavanje

Znanstvenici su uočili vezu između spavanja i dobivanja na težini. Ispitanike su pratili šest godina i otkrili kako su oni koji su spavali pet do šest sati po noći dobivali u prosjeku dva kilograma više nego oni koji su spavali sedam do osam sati. I oni koji imaju lagan san više su skloniji pretilosti nego dobri spavači, a ti se kilogrami najčešće skupljaju na trbuhu.

Avokado

Ovo voće obiluje nezasićenim mastima, koje ulaze u kategoriju zdravih masti. Istraživanja su pokazala da je avokado izvrstan za osjećaj sitosti, a pritom ne deblja. Uočeno je da avokado posebno dobro djeluje na područje oko struka te da pridonosi smanjenju masti na tomu dijelu tijela. Stoga, ako želite ravan trbuh i tanak struk, počastite se avokadom!

Lješnjaci

Istraživanja pokazuju da se ljudi koji tijekom dva tjedna svakodnevno jedu šaku lješnjaka ne debljaju. Lješnjaci sadrže zdrave masti i snižavaju kolesterol, ali ne treba ih jesti više od šake dnevno. Preporučena doza dobra je za topljenje masti na trbuhu.