Olio di lino, anarcardi, semi di zucca e molti altri alimenti ricchi di omega 3 devono diventare i nostri migliori amici per una dieta varia e volta a velocizzare il metabolismo. Questi cibi ricchi di acidi grassi essenziali diminuiscono la produzione di leptina (un ormone che a causa del rallentamento del metabolismo), permettendoci di avere quindi processi metabolici piÃ¹ veloci, di aiutarci a bruciare molte piÃ¹ calorie di quello che pensiamo. PerciÃ² Ã¨ giunto il momento di iniziare ad aggiungere alla nostra alimentazione anche le spezie. Otterremo solo benefici!

Cibi ricchi di Calcio

Spezie e peperoncino

Cibi ricchi di omega 3

Zuppe e minestre

Peperoncino

Agrumi