



Diet

Wyciąg z Hoodia Gordonii: Przez eony mieszkańcy południowo-afrykańskiego buszu zjadali rodzimą sukulent o nazwie Hoodia Gordonii - i pozostali szczupli. Wydaje się, że istnieje pewien rodzaj mechanizmu tłumiącego apetyt w niektórych naturalnie występujących chemikaliach w Hoodia. Częsteczką zidentyfikowaną w Hoodia, zwana P57, prawdopodobnie ma wpływ na podwzgórze mózgu, co pomaga regulować apetyt. Hoodia Gordonii działa w centrum gratyfikacji mózgu, uwalniając związek chemiczny podobny do glukozy, ale do 100 razy silniejszy. Podwzgórze odbiera ten sygnał jako wskazówkę, że spożyto wystarczającą ilość pokarmu, co z kolei zmniejsza apetyt.

Ekstrakt z Garcinia Cambogia: Garcinia cambogia, tropikalny owoc znany również jako tamaryndowiec Malabar, jest popularnym suplementem odchudzającym. Blokuje zdolność organizmu do wytwarzania tłuszczu i hamuje apetyt. Może także pomóc w utrzymaniu poziomu cukru we krwi i cholesterolu. W badaniach naukowych aktywny składnik Garcinia cambogia, kwasu hydroksycytrynowego lub HCA, przyspieszył spalanie tłuszczu i zmniejszył apetyt. Wydaje się, że blokuje enzym zwany liazy cytrynianowej, który organizm wykorzystuje do produkcji tłuszczu. Podnosi również poziom chemicznej serotoniny w mózgu, co może powodować, że czujesz się mniej głodny.

Ekstrakt z zielonej herbaty: Ostatnie badanie w International Journal of Obesity stwierdza, że ekstrakt z zielonej herbaty zwiększa spalanie kalorii i tłuszczu potrzebnego do utraty wagi.

Poprzednie badania na zwierzętach wykazały, że ekstrakt z zielonej herbaty wzmaga termogenezę, czyli wytwarzanie ciepła w ciele, które zachodzi w wyniku normalnego trawienia, wchłaniania i metabolizmu żywności. W poprzednich badaniach na ludziach autorzy wykazali, że spożywanie zielonej herbaty zwiększa termogenezę, a także wydatek energetyczny i utratę tłuszczu u zdrowych osób dorosłych.

L-teanina: stres wywołuje niepokój i napędza takie rzeczy, jak bezsenność, irracjonalne zachowanie i przejadanie się. L-teanina neutralizuje ten stres, zmniejszając lęk i poprawiając jakość snu. Robi to poprzez obniżenie poziomu kortyzolu i zwiększenie fal alfa w mózgu, co rozluźnia umysł. Po usunięciu tych problemów twoje ciało nie zgromadzi całego tłuszczu, który jesz, nie oprze się utracie wagi i nie zwiększy głodu.