

Chez la femme, la masse grasseuse augmente tout au long de sa vie. Les mauvais régimes font fondre la masse musculaire tout en créant des carences. Le principe de ce régime est de faire fondre les graisses tout en préservant vos muscles par l'apport de protéines indispensables à notre bien-être.

Qu'est ce qu'un régime brûle graisse ?

Votre organisme brûle le sucre contenu dans vos aliments (glucose) pour fabriquer de l'énergie.

Quand votre corps a plus de glucose que nécessaire, le surplus est stocké en graisse.

Un poids idéal correspond à un taux de glucose dans le sang et à un niveau d'énergie homogène et régulier. Ainsi, la plupart des personnes confrontées à des problèmes de poids ont un taux irrégulier de sucre dans le sang (dysglycémie). En conséquence, vous prenez du poids et devenez léthargique.

Vous devrez reprogrammer votre corps afin qu'il brûle les graisses pour maintenir à nouveau un taux de glucose dans le sang stable. Quand cet équilibre sera atteint, vous perdrez du poids sans effort et sans être affamé. Ce qui va vous permettre de gagner également en santé et en vitalité par la même occasion.

Dès lors, réduire ses calories ou suivre des régimes pauvres en graisse constitue une aide précieuse.

Surveillez votre alimentation.

Tout en réduisant vos apports caloriques, privilégiez les aliments brûleurs de graisses, notamment en réduisant la consommation de lipides. Un gramme de lipides contient 9 calories contre 4 calories pour un gramme de glucide.

Préférez des aliments piègeurs de graisses qui emprisonnent une partie des lipides et permettent à l'organisme de les évacuer.

Optez pour des aliments pauvres en graisses et riches en protéines. Ce la contribuera à diminuer votre tissu adipeux tout en préservant votre capital musculaire.

Quels sont donc les aliments brûle-graisse ? Le chou, le céleri, le poivron, le persil.

Le principe des repas pauvres en graisses animales est préconisé: 100g de graisse = 900 cal

Les légumes avec fibres viennent sont préconisés parce qu'ils génèrent une sensation de satiété relativement vite atteinte en remplissant l'estomac d'aliments pauvres en calories. Certaines fibres retiennent quelques molécules de lipides, mais la quantité est négligeable dans un régime hypocalorique.

Maboutique-minceur.com vous propose des brûle-graisses pour vous accompagner dans votre mission de perte de poids.

Ceci est une sélection de compléments contenant des substances qui favorisent l'élimination des graisses installées dans votre organisme.

Le thé vert : La caféine qu'il contient faciliterait l'évacuation des graisses. Il possède aussi des vertus tonifiantes.

Le guarana : Le guarana est un arbuste originaire d'Amazonie. Il constitue la matière végétale la plus riche en caféine qui active la combustion des corps gras.

Les brûle-graisses proposés par maboutique-minceur.com

<u>Chitopal Absorbeur de graisses</u>	Les deux plus puissants absorbeurs de graisses reconnus sont le Chitosan et le Nopal, pour une perte de poids sans effort et sans faire appel au métabolisme.
<u>CLA 500: Antigraisses et tonique musculaire, à action ciblée</u>	La CLA500 (acide linoléiques conjugués) a une action particulière sur la perte de masse grasseuse associée à une prise de masse musculaire.
<u>Lipoburn Brûleur de graisses</u>	Le Lipoburn est un Puissant Brûleur des graisses permettant une triple action sur le système grasseux
<u>Spiruline</u>	La Spiruline, une algue anti-fatigue et anti-stress. Un véritable concentré de protéine (70%), et ses acides aminés sont très équilibrés.
<u>Chlorella</u>	La Chlorella, une algue microscopique réputée pour ses propriétés d'élimination et de reminéralisation. Elle réduit également la constipation et restaure la flore intestinale.
<u>Active Thermogenic Formula Brûle Graisse</u>	Riche en produits naturels, Thermogénic formula contribue à une meilleure mise à disposition d'énergie
<u>NOPAL absorbeur de graisse</u>	Incontournable, ces gélules minceur captent les graisses alimentaires consommées lors de vos repas riches en calories et vous aideront à mincir et entretenir votre silhouette.
<u>NOPAL CITRUS capteur de sucre</u>	Il correspond à toutes les personnes qui souhaitent mincir mais qui ont des difficultés à rester à la tentation du sucre.
<u>Thé vert gélules</u>	100% naturel, ce complément alimentaire pour maigrir est indispensable pour tout régime amincissant.

<u>Chitopal Absorbeur de graisses</u>	Les deux plus puissants absorbeurs de graisses reconnus sont le Chitosan et le Nopal, pour une perte de poids sans effort et sans faire appel au métabolisme.
<u>X Treme GUARANA unidose</u>	X-Trême Guarana a été spécialement développé pour les personnes ayant une activité physique intense.