Полезные продукты для фигуры.

Многие люди современного поколения страдают от нехватки свободного времени, что влечет за собой неправильное питание и множество болезней, отражающихся на внешнем виде. Перекусы на бегу, поздний ужин, нехватка витаминов – все это несет за собой неприятные последствия. Если вы решили задуматься о своем рационе, то мы расскажем о нескольких видах продуктов, которые помогут поправить здоровье, улучшат состояние кожи и повысят настроение.
1. Овсяные хлопья.

Если вы страдает от растяжек и ненавистного целлюлита, то стоит задуматься о введении в ваш рацион овсянки. В ней содержится большое количество клетчатки, которая борется с лишним весом и помогает поддерживать упругости кожи. Отруби также не отстают от овсяных хлопьев в своей пользе и могут послужить хорошей основой для завтрака.

2. Петрушка.

В этом виде зелени содержится очень много витамина С, который по своему количеству не уступает цитрусовым. Если употреблять 40-60 граммов в сутки, то можно восполнить дефицит витаминов и избежать преждевременного износа организма.

3. Орехи.
Орехи являются очень питательным продуктом, которые ускоряют обмен веществ, тем самым уменьшая риск набора веса. В них содержится витамин Е, благодаря которому организм сжигает лишний жир. Также орехи являются хорошим помощником в борьбе с варикозом, малокровии и заболевании ЖКТ.

4. Бананы.
При употреблении этого фрукта из организма выводятся вредные вещества и лишняя жидкость. Бананы способствуют улучшению памяти и концентрации внимания, тонизируют и повышают работоспособность. Но количеством бананов лучше не злоупотреблять, так как данный продукт достаточно калориен.

5. Баклажаны.

В баклажанах не содержится так много витаминов, как в других продуктах из нашей статьи. Зато он низкокалорийный и идеально подходит для составления диетического рациона. В нем присутствуют микроэлементы, которые не дают холестерину усваиваться.

6. Брокколи.
По содержанию белка этот овощ не уступает молоку и яйцам, поэтому может являться выгодной заменой этим продуктам. Также в нем есть витамины А, С, В1 и РР, которые являются главными врагами целлюлита.

7. Редис.

Редис – это не только отличный помощник в борьбе с лишним весом, но и с серьезными заболеваниями. Клетчатка ускоряет обмен веществ и повышает аппетит, нормализуя пищеварение. Этот овощ регулирует содержание сахара в крови, повышает иммунитет и нормализует гемоглобин.