

## 10 cibi che accelerano il metabolismo

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11895>

Olio di lino, anacardi, semi di zucca e molti altri alimenti ricchi di oli, 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 causa del rallentamento del metabolismo), permettendoci di avere quindi processi metabolici più veloci. Ci aiutano a bruciare molte più calorie di quello che pensiamo. Perciò è giunto il momento di iniziare ad aggiungere alla nostra alimentazione anche le spezie. Otterremo solo benefici! una riduzione del senso di fame e ad un maggiore

**Alimenti ricchi in Calcio**

**Alimenti ricchi in Omega 3**

**Zuppe e minestre**

**Peperoncino**

**Agrumi**