



اگر شما هم در تلاش برای لاغری هستید ممکن است به دنبال بی رحم ترین چربی سوز شکم و پهلو باشید. سخت ترین قسمت کاهش وزن آب کردن چربی های انباشته شده در ناحیه شکم و پهلوهاست، این چربی ها بسیار شایع هستند و از قضا مشکلات بسیاری را هم برای افراد ایجاد می کنند. برای مثال در تحقیقاتی ثابت شده است که چربی انباشته شده در این قسمت ها رابطه مستقیمی با امراض قلبی دارد. به طور عمده رژیم غذایی و انجام فعالیت ورزشی برای این کار موثر است اما مصرف قرص ها و مکمل هایی که با نام چربی سوز شناخته می شوند در کنار این دو می تواند تاثیر فوق العاده ای برای شما داشته باشد. در ادامه این بخش با جزیره مکمل همراه باشید تا بهترین انواع مکمل غذایی در این زمینه را به شما معرفی کند.

نحوه عملکرد چربی سوز ها در بدن

بافت چربی بزرگترین منبع انرژی بدن است. هنگامی که چربی های انباشته شده بدن شما به انرژی مورد نیازتان تبدیل می شود، به این عمل چربی سوزی گفته می شود. اگر مقدار کالری که در طی روز مصرف می کنید کمتر از مقداری باشد که آن را از دست می دهید، در این هنگام بدن شما مجبور می شود که برای تامین انرژی به سراغ چربی های اضافی انباشته شده برود که در نتیجه این کار باعث کاهش وزن می شود.

مصرف بی رحم ترین چربی سوز شکم و پهلوی به طور مستقیم با افزایش متابولیسم و کاهش اشتها شما همراه است. بالا رفتن متابولیسم بدن به این منظور است که سرعت کالری سوزی شما بیشتر می شود و کمک می کند که حتی در زمان استراحت هم این فرایند ادامه پیدا کند. همانطور که اشاره کردیم ارکان اصلی کاهش وزن ورزش، در کنار رژیم غذایی درست و اصولی است. مصرف این نوع قرص ها و مکمل ها فقط باعث می شوند که شما سریع تر به اهداف خود برسید.

دیگر موارد موثری که می توانید در این مسیر انجام دهید تا بهتر به نتیجه برسید می توان به مواردی همچون: داشتن خواب کافی 7 الی 8 ساعته، کنترل استرس و اضطراب با انجام یوگا و مدیتیشن، افزایش مصرف پروتئین و فیبر که باعث کاهش اشتها و عضله سازی می شود و همچنین نوشیدن مقدار زیاد آب اشاره کرد.

ترکیبات رایج در چربی سوزهای شکم و پهلوی

در اشاره به بی رحم ترین چربی سوز شکم و پهلوی باید توجه داشته باشید که این محصول باید از ترکیباتی تشکیل شده باشد که بتواند اشتهای شما را سرکوب کند، متابولیسم بدن را بالا ببرد و چربی اضافی مواد غذایی را جذب نکند. به طور دقیق نمی توان بهترین مکمل چربی سوز را معرفی کرد زیرا بسته به مواردی همچون ترکیب و ساختار بدن، سطح فعالیت ورزشی و عادات غذایی، هر مارک و برندی می تواند خوب و موثر باشد. این بدن شماست که انتخاب می کند که برای شما کدام بهتر از دیگری است. با این حال، برخی از مواد و ترکیبات یکسان که در اکثر آن ها یافت می شود عبارتند از:

- **کافئین:** مهم ترین ماده موجود در اکثر مکمل های کاهش وزن. وجود کافئین به کاهش اشتها به شدت کمک می کند که این کار یکی موثرترین راه های کاهش چربی های اضافی بدن به شمار می رود. از طرفی این ماده با کاهش خستگی، پتانسیل شما برای انجام ورزش را نیز بالاتر می برد و منجر می شود تا دیرتر حس خستگی کنید.
- **عصاره چای سبز:** یکی از محرک های طبیعی که حاوی کافئین، کاتچین و آنتی اکسیدان است. وجود این مواد در چای سبز باعث بالا رفتن متابولیسم و افزایش چربی سوزی می شود.
- **گوارانا:** نوعی گیاه که دارای کافئین و برخی ترکیبات دیگر است که علاوه بر خاصیت سوزاندن چربی، می تواند سطح انرژی شما را نیز افزایش دهد.
- **ال-کارنیتین:** یکی از آمینواسید های موجود در بدن که به طور طبیعی توسط کبد، کلیه و بافت عضلانی ساخته می شود. وجود آن باعث آزاد شدن انرژی از سلول های بافت چربی و در نتیجه کاهش وزن می شود. در برخی مواد غذایی مانند گوشت، ماهی و فراورده های لبنی وجود دارد. همچنین برای افزایش مصرف توصیه می شود از مکمل های آن نیز استفاده کنید.
- **CLA :** یکی از اسید های چرب که علاوه بر مکمل ها در محصولات لبنی و گوشت گاو نیز موجود است و به کاهش چربی شکم و پهلوی کمک می کند.
- **گلوکومانان:** نوعی فیبر محلول که بعد از غذا به شما احساس سیری می دهد. همچنین با کاهش سرعت جذب کربوهیدرات ها به کاهش وزن سریع تر کمک می کند.

منابع طبیعی چربی سوز ها

به طور کلی مصرف قرص ها و مکمل های ورزشی بی خطر و فاقد عوارض جانبی است. اما در قدم اول توصیه می شود که ابتدا مواد غذایی کم کالری را جایگزین موارد پرکالری و مضر کنید و سپس در قدم بعد با مشورت پزشک از مکمل ها استفاده کنید. برخی از مواردی که توصیه می شود حتما در کنار رژیم غذایی خود استفاده کنید می توان به ماست یونانی، دارچین، کینوا، فلفل قرمز، چای سبز و گریپ فروت اشاره کرد. لازم به ذکر این نکته است که هیچ ماده غذایی خاصیت چربی سوزی ندارد و

صرفاً برخی از آن ها به دلیل کالری پایین و ارزش غذایی بالا جایگزین دیگر منابع در رژیم غذایی می شود. پس حتی در مصرف این موارد هم باید احتیاط کنید و به اندازه مصرف کنید تا بتوانید به راحتی کاهش وزن داشته باشید. در کنار این ها استفاده از چربی سوزهای شکم و پهلو به شما کمک می کند تا مسیر رسیدن به هدفتان را سریع تر طی کنید.

خرید بی رحم ترین چربی سوز شکم و پهلو

اگر شما هم از چربی های ناحیه شکم تان رنج می برید و دوست دارید به راحتی و در سریع ترین زمان ممکن آن ها را نابود کنید بهترین کار استفاده از مکمل های چربی سوز در کنار رعایت رژیم غذایی، ورزش و همچنین خواب کافی است. حالا که اطلاعات کافی در باره این محصول بدست آوردید و همچنین از ترکیبات موجود در اکثر آنها آگاه شدید آخرین قدم خرید آن است. فروشگاه آنلاین جزیره مکمل با داشتن سابقه درخشان در زمینه فروش ویتامین و مکمل های غذایی و ورزشی در کنار شماست تا سفری آسان و مطمئن را تجربه کنید. برای مشاهده تنوع محصولات به وب سایت جزیره مکمل مراجعه کنید.