Unsere kleinen Helfer bei der Gewichtsreduktion

- ✔ Ein Glas warmes Wasser vor den Mahlzeiten als Verdauungs-Booster
- ✔ Bittertropfen zur Unterstützung die Verdauung
- ✔ Kurkuma, Pfeffer und Chili können einer Insulinresistenz entgegenwirken
- ✔ Scharfe Gewürze können den Stoffwechsel anregen
- ✔ Dill und Beinwell (Wallwurz) erhöhen das 5-HTP (Vorstufe des Serotonins)
- ✔ Bockshornklee bremst Gewichtszunahme, regt Fettstoffwechsel an, steigert die Insulinsensitivität
- ✔ Grüner Tee für den Fettabbau im Bauchbereich, vermindert Umwandlung von Zucker in Fett
- ✔ Zimt zu Regulation des Blutzuckerspiegels
- ❤ Geheimtipp:
  MCT-Öl kann den Fettstoffwechsel ankurbeln, den Appetit zügeln und ist ein wahrer Energie-Booster

