**Naturalne suplementy odchudzania. Przypraw dietę z Appetitą**

**Diety odchudzające często wiążą się z wyrzeczeniami, eliminacjami czy ograniczeniami. Na szczęście dietetyczne posiłki nie muszą być mdłe i nudne - smak potraw z powodzeniem podkręcą aromatyczne zioła i przyprawy marki Appetita. Warto poznać naturalnych sprzymierzeńców w walce o lepsze zdrowie i piękną sylwetkę.**

Przypraw i ziół mających dobroczynny wpływ na odchudzanie jest bardzo dużo, większość z nich pochodzi z Bliskiego lub Dalekiego Wschodu. Niektóre pozytywnie wpływają na metabolizm (gałka muszkatołowa, majeranek, bazylia), inne wspomagają spalanie tłuszczu w procesie termogenezy (chili, imbir) czy zmniejszają apetyt (curry, goździki, cynamon). Słodkie i ostre przyprawy korzenne mają zdolność przyspieszania przemiany materii (kminek, kolendra) i usprawniają trawienie (imbir, kurkuma). Z pozytywnego wpływu na odchudzanie najbardziej znane są przyprawy pikantne – posiadają kapsaicynę (pieprz cayenne, papryka ostra) lub piperynę (pieprz czarny, pieprz biały, pieprz zielony), tj. substancje działające rozgrzewająco, które pobudzają spalanie tkanki tłuszczowej. Włączając do diety zioła, warto kierować się ich działaniem na regulację apetytu, właściwościami moczopędnymi czy stabilizującymi poziom glukozy we krwi.

Na odchudzającym potencjalne ziół i przypraw bazuje **dieta 3D chili**, która polega na dodawaniu do posiłków odpowiednich przypraw w kolorach czerwonym, żółtym i zielonym. Właściwe połączenie przypraw tworzy trójwymiarowy system spalania kalorii. Najważniejsza w diecie jest papryczka chili, nie można jednak pomijać przypraw zielonych i żółtych, by nie zaburzyć układu spalania tkanki tłuszczowej. Grupę czerwoną poza chili tworzą papryka ostra, papryka słodka, pieprz cayenne, curry i pieprz czarny. Przyprawy te przyspieszają proces przemiany materii, spalanie kalorii, działają na tkankę tłuszczową – powinny być stosowane każdorazowo do kolacji. W grupie żółtej znajdują się imbir, cynamon oraz kardamon, które odpowiadają za stymulację pracy układu pokarmowego i hamują apetyt. Ich dodawanie zalecane jest do dań obiadowych. Przyprawy zielone (bazylia, oregano, szałwia, tymianek, mięta, czosnek) mają działanie stabilizujące, kojąco wpływają na układ pokarmowy i wspomagają pracę jelit, dlatego są zalecane podczas śniadania. W 3D chili nie jest wymagane liczenie kalorii, ale przy układaniu jadłospisu należy kierować się zasadami racjonalnego żywienia. Przed przejściem na dietę należy zapoznać się z przeciwskazaniami do jej stosowania.

Zioła i przyprawy w niewielkiej masie i objętości mieszczą dobroczynną odchudzającą moc, ale nie należy z nimi przesadzać, jak ze wszystkim. Przyprawy nie są neutralne, jeżeli chodzi o ich kaloryczność, ale stosowane w rozsądnych ilościach do poprawy czy nadania smaku i zapachu potrawom, nie wpływają znacząco na indeks energetyczny organizmu. Uśredniając, 100 gramów to około 250 kalorii.

Podstawą odchudzania powinna być aktywność fizyczna i zbilansowana dieta, w skład której wchodzą przyprawy. Pełni aromatu, smaku i finezji dietetycznym posiłkom dodadzą przyprawy i zioła marki Appetita. Wysokiej jakości produkty zamienią każde danie w kulinarne dzieło sztuki.