

# **Velocizzare il metabolismo e perdere peso aggiungendo un alimento ai pasti, ecco quale**

# **Velocizzare il metabolismo e perdere peso aggiungendo un alimento ai pasti, ecco quale**



Un aiuto dalla natura per perdere peso velocemente. 15 grammi (ca. 80-100 bacche) di bacche di goji al giorno sono sufficienti per fornire all'organismo un buon apporto di antiossidanti ed altre sostanze nutritive. Ovviamente è possibile consumarne anche di più ma come per ogni alimento è bene non esagerare.

Si possono consumare in qualsiasi momento della giornata aggiungendole ad esempio ai cereali della colazione, ma anche come spuntino a metà mattinata o al pomeriggio e anche di sera. Se state seguendo delle diete potete consumarle tra i pasti per velocizzare il metabolismo. Le bacche di goji possiedono infatti un basso indice glicemico ed infondono per questo una sensazione di sazietà che perdura nel tempo. Sono un alimento sano e leggero che può pertanto aiutare chi segue delle diete a superare bene gli intervalli fra i pasti. Le bacche di goji possono essere consumate secche ma anche essere reidratate, ad esempio immergendole in acqua o latte per 10 minuti, nello yoghurt (15 minuti) ed essere utilizzate come supplemento per tè o tisane. Sono ottime anche come base per un infuso. Versare un paio di cucchiaini di bacche in una

tazza e lasciare in infuso con acqua bollente per 8-10 minuti dolcificando poi a piacimento con zucchero o miele.

Molte persone che iniziano ad assumere le bacche di goji possono constatare già dopo alcuni giorni un netto miglioramento del proprio stato di salute e una sensazione di benessere. È consigliabile tuttavia continuare la cura per almeno due-tre settimane. Dopo un'interruzione di qualche settimana si può riprendere l'assunzione. Per misurarne l'effetto si consiglia la confezione assaggio da 500 grammi che è sufficiente per oltre un mese.