

10 astuces pour limiter le stockage des graisses

- 1** *Consommer plus de protéines*
Elles augmentent le métabolisme et réduisent la faim

- 2** *Favoriser un sommeil de qualité*
Il régule les hormones responsables du stockage

- 3** *Opter pour des repas à IG bas*
Ils évitent les pics d'insuline qui entraînent le stockage

- 4** *Limiter l'alcool*
Il contribue au stockage des graisses

- 5** *Sport - Séances courtes et intenses*
Pour brûler les graisses pendant et après l'effort

- 6** *Sport - Musculation et cardio*
Cette combinaison augmente la combustion des graisses

- 7** *Limiter les produits sucrés*
Pour éviter les pics d'insuline qui entraînent le stockage

- 8** *Intégrer des fibres à chaque repas*
Limiter l'absorption des graisses et la production d'insuline

- 9** *Ne pas être en restriction calorique*
Elle ralentit le métabolisme de base et favorise le stockage

- 10** *Limiter les graisses saturées*
Elles s'accumulent dans les cellules graisseuses
