

燃脂食物

FAT-BURNING FOODS

進食燃燒脂肪（生熱功能）的食物能加速你的新陳代謝！運動有助你燃燒脂肪，而進食這些蔬果、飲品及香料會加快你的減重過程！嘗試這15種燃脂食物，能加快減去腹部脂肪！

辣椒



大蒜



薑



香芹



西柚



三文魚



檸檬



核桃



亞麻籽



綠茶



蘋果醋



芥末



肉桂



醋



水



你在一般超市都可以購買到這些生熱食物。甚至，現在你的廚房裡也有可能已經有這些食物的儲備！
善加運用這些燃脂食物，讓你減重效果更顯著！