Эффективные травы для похудения  
Добавляя в свой пищевой рацион травы для похудения, вы тем самы помогаете своему организму быстрее сжигать жир и при этом у вас повышается выработка метаболизма. Не стоит думать, что чрезмерное употребление настоев для похудения даст вам моментальное улетучивание жира. Настои служат вам для того, чтобы помочь и подтолкнуть организм для быстрого обмена веществ и к борьбе с лишним весом.   
Травяные сборы эффективных трав для похудения имеют смысл быть только в том случае, когда эффект приводит к нормализации дисбаланса и постепенно приводит вес в нормальную форму.  
Мало кто из вас представляет себе сбор трав для похудения, именно тех, которые действительно помогают для снижения веса. Итак, эффективные травы для похудения подразделяют на четыре группы, а именно:  
\* термогенное действие - то есть эффект повышения расщеплению жира;  
\* детоксикация - действие по очищению организма;  
\* мочегонное действие - вывод жидкости из организма и предотвращение задержки ее (мочегонные травы);  
\* травы, которые снижают аппетит и сжигают жир.  
Травы, способствующие похудению и которые сжигают жир  
Термогенные растения задействуют и увеличивают обмен веществ, увеличивая температуру организма, что в дальнейшем способствует эффективности увеличенного сжиганию жира.

Одни травы создают чувство насыщенности, другие же, наоборот, действуют за счет увеличения расхода энергетических запасов.

Многие из термогенных трав имеют классификацию стимуляторов. В их составе присутствуют кофеин, ускоряющий функции нашего организма, именно увеличивает частоту сердечных сокращений, пищеварительной системы и органов дыхания. Увеличенное количество вырабатываемого метаболизма увеличивает эффект сжигания жира, что приводит к потере веса.