

外食好きの人 | ダイエットサプリヤセ

外食が多い人の場合、「栄養の偏り」「油が多い」「糖分が多い」「塩分が多い」「脂質や添加物が多い」と、健康面の心配もあります。このような要素が組み合わさると太りやすい食事が多くなるので、ダイエットサプリメントを有効に使うことが効果的です。

オススメのダイエットサプリメントは“食欲抑制”でカロリーオーバーを防ぐ「テアニン」「ギャバ」。

“腸での糖の吸収を抑制する”「ギムネマ」「サラシア」。

“腸での脂肪分の吸収を抑制する”「キトサン」「サポニン」。

“体脂肪の合成を邪魔させる”「ガルシニア」。

“インスリンに働きかけ糖のエネルギーを使う”「クロム」。

これらの中から自分がよく食べるメニューと照らし合わせてダイエットサプリメントとしてチョイスする方法があります。運動と一緒に組み合わせて“体脂肪を燃焼する”という効果を足したい場合には「共役リノール酸」「カプサイシン」「L-カルニチン」をプラスするのも良いですね。