**Czy ocet na odchudzanie faktycznie działa?**

**Ocet jabłkowy na odchudzanie to temat, który regularnie powraca od kilku lat. Czy jest w nim choć ziarnko prawdy?**

**Ocet jabłkowy na odchudzanie - prawda czy mit?**

Ocet jabłkowy to produkt znany naszym babciom mamom od lat. Co jakiś czas wraca on w blasku chwały, lansując nowy sposób na jego wykorzystanie - czy to jako kosmetyk czy właśnie produkt spożywczy. Obecnie coraz częściej mówi się o tym, że pomoże nam on w pozbyciu się nadprogramowych kilogramów. Czy **ocet jabłkowy na odchudzanie** faktycznie się sprawdzi?

**Jak działa ocet jabłkowy na odchudzanie?**

Ocet jabłkowy to produkt powstały z fermentacji jabłek. Składa się przede wszystkim z kwasów takich jak octowy, cytrynowy czy mlekowy. Dodatkowo jest kopalnią cennych witamin, minerałów i innych składników odżywczych. Co więcej, posiada także pektyny i to głównie one są winowajcą tego zamieszania wokół tego produktu. [Ocet jabłkowy na odchudzanie](https://bedietcatering.pl/ocet-jablkowy-w-diecie-a-odchudzanie/) sprawdza się właśnie dzięki nim - to one regulują pracę jelit, a także oczyszczają organizm. Dodatkowo obniżają one cholesterol, a tym samym przeciwdziałają miażdżycy czy nadciśnieniu. Ocet jabłkowy jest więc kopalnią wszystkiego, co dobre. Jak zatem go stosować?

**Jak stosować, jeśli chcesz schudnąć**

Na początek warto zaznaczyć, że jeśli chcesz zrzucić kilka kilogramów, samo picie octu jabłkowego nie wystarczy. *Ocet jabłkowy na odchudzanie* z pewnością może je wesprzeć, jednak niestety bez odpowiedniej diety i aktywności fizycznej niewiele zdziała. Jednak, jeśli mamy to już wyjaśnione, jak należy spożywać ten produkt? Z pewnością nie prosto z butelki. Rozcieńcz łyżkę lub dwie octu w szklance wody i popijaj taką miksturę 2-3 razy dziennie - najlepiej rano, na czczo, drugą przed obiadem, a trzecią przed kolacją.