**Kawa a odchudzanie**

**Chcesz dowiedzieć się, jaki związek mają <strong>kawa a odchudzanie</strong>? Przeczytaj nasz wpis i poznaj najważniejsze informacje na temat picia tego napoju i jego wpływu na wygląd sylwetki! Serdecznie zapraszamy!**

**Kawa a odchudzanie — jaki wpływ ma na dietę?**

Kawa to jeden z najpopularniejszych napojów na świecie. Wiele osób nie wyobraża sobie poranków i normalnego funkcjonowania bez wypicia aromatycznej kawy. Jaki wpływ na nasz organizm ma ten napój, a także jaki związek ma [kawa a odchudzanie](https://bedietcatering.pl/kawa-a-odchudzanie/)? Odpowiadamy!

**Czy kawa może pomóc w odchudzaniu?**

Picie kawy w umiarkowanych ilościach może wpływać na przyspieszanie metabolizmu oraz spalania tłuszczu. Spożywając w ciągu dnia około trzech filiżanek tego napoju, możemy zrzucić nawet kilkadziesiąt kalorii. Spożywanie kawy wpływa na zmniejszenie apetytu, co może być pomocne dla osób, które będąc na diecie, zmagają się z ciągłym uczuciem głodu. Zawarta w tym napoju kofeina ma działanie moczopędne, dzięki czemu powoduje obniżenie masy ciała. Efekt ten nie wynika jednak ze związku *kawy a odchudzania* i nie wpływa na zmianę wyglądu naszej sylwetki i znikanie tkanki tłuszczowej, a jedynie powoduje usunięcie wody z tkanek, co wpływa na obniżenie naszej wagi.



**Kawa a odchudzanie — czy może mieć negatywne konsekwencje?**

**Kawa a odchudzanie** oprócz pozytywnych skutków, takich jak przyspieszenie metabolizmu i spalania tłuszczu, może prowadzić także do szeregu negatywnych konsekwencji. Picie tego napoju w dużych ilościach może powodować zdenerwowanie, uczucie niepokoju, a także trudności z zasypianiem. Kawa przyczynia się również do wypłukiwania magnezu i wapniu z organizmu, co przekłada się na pogorszenie naszego stanu zdrowia i ogólnego samopoczucia. U niektórych osób picie tego napoju może wywoływać również nieprzyjemną zgagę.