

# Checklist : Votre Guide des Aliments Brûle-Graisse Naturels

---

## Les Super-Aliments Brûle-Graisse

- Thé vert : riche en catéchines pour stimuler le métabolisme.
- Citron : aide à la digestion et détoxifie le foie.
- Piment de Cayenne : contient de la capsaïcine qui augmente la dépense calorique.
- Cannelle : aide à réguler le taux de sucre dans le sang et limite le stockage des graisses.
- Protéines maigres (poulet, poisson, tofu) : augmentent la satiété et préservent la masse musculaire.
- Pomme : riche en pectine, elle agit comme un coupe-faim naturel.

## Conseils d'intégration quotidienne

- Commencez la journée avec un grand verre d'eau tiède citronnée à jeun.
- Remplacez votre café de 16h par une tasse de thé vert non sucré.
- Saupoudrez de la cannelle sur vos yaourts ou flocons d'avoine au petit-déjeuner.
- Ajoutez une source de protéines maigres à chaque repas principal.
- Privilégiez les aliments entiers et non transformés pour maximiser l'effet thermique des aliments.

## Checklist de vos bonnes habitudes

- Hydratation : boire au moins 1,5L d'eau par jour.
- Sommeil : viser 7 à 8 heures par nuit pour réguler les hormones de la faim.
- Activité physique : inclure au moins 30 minutes de mouvement quotidien.
- Mastication : prendre le temps de bien mâcher pour favoriser la satiété.
- Préparation : planifier vos repas pour éviter les grignotages transformés.