Drink je fit met groene thee



TEASTREET

Goede voornemens houden over het algemeen niet heel lang stand. Zelfs al na een paar weken in het nieuwe jaar vallen velen weer terug in oude gewoonten. Echter, het verlangen naar een energiek, slank en fit leven blijft knagen. Goed nieuws! Uit diverse onderzoeken blijkt dat het simpelweg drinken van de juiste soorten thee bij deze struggles uitkomst kan bieden. Wist je dat het drinken van vier koppen groene thee verspreid over de dag al kan helpen bij het afvallen? Of dat een kop groene thee hetzelfde verkwikkende effect heeft als een kop koffie? Zo zijn die voornemens opeens prima vol te houden!

Geweldig groen goedje

Groene thee is de meest pure theesoort. Alle theesoorten zijn gezond, maar groene thee bevat de meeste antioxidanten en natuurlijke polyfenolen. Polyfenolen zijn chemische verbindingen die veelal in groenten en fruit voorkomen en wat hen, naast de aanwezige mineralen en vitaminen, zo gezond maken. Groene thee is daardoor niet alleen lekker, maar ook goed voor een stralende huid, een positieve gemoedstoestand en een hoog energielevel. Cafeïne in thee zorgt voor een meer gebalanceerde werking dan bij koffie. De cafeïne in thee wordt langzamer opgenomen door het lichaam. Het maakt je daardoor alert zonder het onrustige effect dat cafeïne in koffie kan veroorzaken. Daarbij heeft de drank ook een zeer gunstig bewezen effect op de vetverbranding.

Thee drinken en afvallen

Het drinken van vier koppen groene thee verspreid over de dag helpt al bij het afvallen! De antioxidanten in groene thee hebben de eigenschap de warmteproductie in ons lichaam te verhogen, waardoor we automatisch meer vet verbranden. Door het drinken van groene thee versnelt de stofwisseling in je lichaam en verbrand je meer calorieën. Groene thee heeft een

rustgevende werking, waardoor stress vermindert. Het lichaam maakt dan minder van het hormoon cortisol aan, dat er op zijn beurt weer voor zorgt dat er minder visceraal vet wordt aangemaakt. Het drinken van groene thee geeft je bovendien een vol gevoel, waardoor je minder snel geneigd bent om je te buiten te gaan aan ongezonde tussendoortjes. Een win-winsituatie!

Groene thee op z'n best

Groene thee bitter van smaak? Waarschijnlijk is de thee dan bereid met water van een te hoge temperatuur. De smaak van groene thee komt namelijk het beste naar voren wanneer er water gebruikt wordt met een temperatuur van 70 °C – 80 °C. Je kan het theewater een paar minuten laten afkoelen voordat je de groene thee in het water laat trekken, of een beetje koud water toevoegen aan het kokendhete water. Houd hierbij de verhouding aan van 4/5 kokend water met 1/5 koud water. Voor de perfecte kop groene thee kies je bovendien voor een thee van kwaliteit. De webshop van Teastreet biedt een ruim assortiment aan kwalitatieve losse blad thee, waardoor je op een smakelijke manier jezelf fit en gezond kunt drinken. Ga jij voor een Crispy morning, Lovely Jasmine of een Sencha Natural? *What's in your cup?*

Neem voor meer informatie contact op met Jeffrey Struijk, j.struijk@simplypr.nl 020 776 7756