

Gå ner i vikt med XOCAI!

Det är faktiskt sant att man går ner i vikt genom att äta XOCAI hälsokoklad.

Hur går då detta till? Byt ut det "onda" mot det goda.

Ät konsekvent endast Xocai när du blir sötsugen. Undvik alla andra sötsaker.

Tag Xocai Nuggets ca 20 - 30 min innan mat, med 1 stort glas vatten då den är fiber rik.

Xocai innehåller inget raffinerat socker eller skadliga fetter.

Xocai har lågt GI och tillfredställer sötbehovet.

Xocai hjälper till att hålla blodsockernivån stabil.

Det rekommenderas att äta 3 bitar Xocai choklad med tanke på antioxidant behovet.

Sötbehovet kan i början vara starkt och det är inte negativt att äta mer än 3 bitar per dag. Det viktigaste är att du undviker "onyttiga sötsaker".

Låt XOCAI ersätta kaffebröd, godis och läsk.

Då kommer du att gå ner i vikt och få en stabilare blodsockernivå.

Minska vikten

I de stora studier som gjorts på mörk choklad, har man inte kunnat se någon viktuppgång hos deltagarna. Däremot finns det mycket som talar för att det blir lättare att hålla vikten, genom att äta ett par bitar mörk choklad om dagen. Några sådana exempel är den mörka chokoladens positiva effekter på blodsocker, insulinkänslighet och mättnad.

Halten av blodsocker och insulin i blodet har stor betydelse för våra matvanor och vikt. Med ett pendlande blodsocker får vi ofta sug, efter sötsaker och det blodsockersänkande insulinet, som utsöndras när vi ätit något sött, är ett anabolt hormon som gärna ser till att vi lagrar fett. Forskning visar att mörk choklad, till skillnad från många andra godsaker, varken höjer blodsocker eller det blodsockersänkande insulinet.

Även om ett par små bitar mörk choklad varken innehåller särskilt många kalorier eller fyller magsäcken, så har det visat sig att mörk choklad påverkar mättnadskänslan. Mättnad är en känsla som dels kommer av hur pass full magsäcken är, men man kan också känna sig mätt efter en relativt liten mängd mat – och i båda fallen är det hormoner, eller så kallade signalsubstanser, som avgör mättnadskänslan.

Mörk choklad innehåller flera hundra olika ämnen, bland dessa stora mängder av aminosyror tryptofan, fenylalanin och tyrosin. Tryptofan och fenylalanin är de mest potenta aminosyror för stimuli av bukspottskörteln, vilket krävs för frisläppning av mättnadshormonet cholecystokinin, CCK.

Tryptofan är också ett förstadium till serotonin, ett belöningshormon med många olika funktioner där en av dem är att signalera mättnad och en annan att få oss att må bra. Det finns ett samband mellan låga nivåer av tryptofan i blodet och övervikt, och ju mer övervikt desto lägre tycks nivåerna bli.

Aminosyran tyrosin i tillräckliga mängder är nödvändigt för att bilda sköldkörtelhormon, vilka styr kroppens ämnesomsättning och bland mycket annat ser till vi får ökad energi och kan hålla vikten. Kakao har också visat sig kunna förhindra fetma som kommer av en fettrik kost – hos råttor.

Referenser

Det känns så skönt att stå på vågen på morgonen, med Nuggets chokoladen i munnen och le :-). Ingen tror mig när jag berättar att jag har gått ner 6 kg på lite mer än en månad med choklad, men det syns ju tydligt. Trivs super bra med denna metod att få äta all mat, inga dieter eller svält, och kunna äta obegränsat med choklad. Livet leker och jag har sådan energi och glädje i kroppen.... allt förpackat i lite guldpaper !!!

Emelie Fredriksson/frisör & nagelterapeut, Sverige