

Comment boire du thé vert pour perdre du poids (spécial femmes)

Si vous aimez le thé et que vous aimez les boissons saines, vous avez rejoint les rangs des 358 millions de personnes dans le monde qui apprécient une tasse par jour.

Bien que [le thé noir](#) soit le plus populaire, [le thé vert](#) croîtrait à un volume beaucoup plus élevé que le noir.

Nous pensons que c'est à cause du **rôle potentiel du thé vert dans la perte de poids**.

Nous avons décidé d'examiner de plus près **comment boire du thé vert pour perdre du poids**.

Pas trop fan du thé vert?

Découvrez [ces autres meilleurs thés pour perdre du poids](#) et découvrez [les bienfaits du thé rooibos](#).

Le thé vert peut vous aider à perdre du poids



Les composants du thé vert vous aident à perdre du poids

Plusieurs études ont suggéré que les flavonoïdes et [la caféine](#) du thé vert peuvent aider:

- à élever le métabolisme,
- augmenter l'oxydation des graisses
- et même améliorer l'activité de l'insuline.

Une étude a montré que ceux qui ont consommé du thé vert et de la caféine ont perdu en moyenne **1Kg au cours d'une période de 12 semaines**, tout en respectant leur alimentation régulière.

Une autre étude a suggéré que l'augmentation de l'apport calorique était égale à environ 100 calories sur une période de 24 heures.

Vous n'avez pas besoin de boire beaucoup du thé vert pour vous aider à perdre du poids

Si vous préférez le vert et que vous voulez perdre du poids, vous voudrez peut-être choisir [le thé vert Matcha](#), le thé vert le plus riche en nutriments et en antioxydants.

La diététiste diplômée **Isabel K Smith** nous dit que pour le thé matcha, la feuille entière est moulue et consommée dans le cadre de la boisson, contrairement à d'autres (la plupart) types de thé vert où les feuilles sont trempées puis le thé est consommé.

<https://youtu.be/c3q6JJEe9ng>

Il y a une bonne et une mauvaise façon de préparer du thé vert



Les bonnes méthodes de préparation jouent un rôle d'activateur des bienfaits du thé vert sont presque aussi importantes que sa qualité.

Lors de la préparation du thé vert, faites très attention, car l'[eau bouillante](#) est mauvaise pour les précieuses catéchines (les produits chimiques sains du thé).

Portez votre eau à ébullition, mais laissez-la reposer une dizaine de minutes.

Ensuite, versez l'eau sur le thé et laissez infuser environ une minute avant de servir. Bien sûr, le temps d'infusion peut être raccourci ou allongé, selon votre goût.

Le thé vert a de nombreux avantages pour la santé

Le thé vert contient de nombreux nutriments, notamment des antioxydants et des composés [anticancéreux](#) et sains pour le cerveau», nous rappelle Smith.

Une chose est sûre: **que vous perdiez du poids ou non avec du thé vert, buvez-en quand même.**

Tous les thés contiennent de nombreux nutriments sains; c'est l'un des choix les plus sains pour une boisson!

Mais... Attention à ne pas remplir du miel ou du sucre!

Bonus: [Thé vert sencha vs thé vert matcha : quel est le meilleur?](#)