

# 効果的な飲み方

目安は一日4、5杯。

## ブラック&ホットで、

ブラックの場合、脂肪の分解がすばやく進み、それだけ早く燃焼へ向かうが、砂糖を入れた場合は、分解が全く始まらない。

なぜなら、砂糖が2つの成分の吸収を、妨げているから。

アイスで飲むと、腸の働きが鈍くなるため、吸収率が、半分以下になる。

熱に弱いクロロゲン酸は、温度が高すぎると、抽出量がかなり減ってしまう(最も理想的に抽出できるのは、80度から90度)。

深煎り豆ではなく浅煎り豆で(コーヒーに含まれるカフェインとクロロゲン酸の量は、豆を焙煎する時間が長いほど、温度が高くなるほど少なくなる)。

3、4時間おきに、こまめに飲む(カフェインの作用は、飲まれたあと3時間で消える)。

運動前にコーヒーを飲んだ時とただの水を飲んだ時を比べると、コーヒーを飲んだ時の方がより多く脂肪をエネルギーとして使っており、その脂肪燃焼効果は約2倍。

入浴前にも飲みましょう。

効果を得ようとたくさん飲むと身体がカフェインの刺激になれてしまい、逆に効果が薄れる、胃にも大きな負担がかかる。



【生のコーヒー豆のクロロゲン酸をそのまま粉末にしたので超！高濃度です】

- 販売価格：2980円(税込)
- OFF：2,060円引き(41% OFF)
- 発送可能時期：3~4日

## ページ名

R/study/コ-ヒ-効果的な飲み方

## 上層ページ

R/study/コ-ヒ-

## 下層ページ

## 更新履歴

+ ...

## 一覧

1階層下

-

## 全ページ

+ ...

## リンク元

## 最新

+ ...

## 累計

+ ...