



Чек-лист: Ускоряем обмен веществ

Помимо пропуска утреннего приема пищи и недосыпания существует много причин, по которым наш метаболизм замедляется. Простые, но эффективные привычки, согласно данному чек-листу, помогут вам ускорить процесс сжигания калорий в вашем организме.

1. Питаться регулярно

При отсутствии регулярного графика питания тело начинает сохранять энергию, а не сжигать ее. Поэтому употребляйте пищу каждые 3-4 часа, поддерживая тем самым стабильный обмен веществ.

2. Пить больше воды!

Достаточный уровень увлажнения поддерживает клеточный обмен в организме на самом высоком уровне, включая метаболизм. Если воды в организме недостаточно, сжигается до 2% меньше калорий, поэтому пейте ее как можно больше.

3. Употреблять молочные продукты

Молочная пища содержит целый ряд питательных веществ, играющих важную роль в сжигании жира и образовании новых мышц. Кальций также очень важен в регуляции метаболизма: чем больше в жировой клетке этого вещества, тем больше жира она сожжет.

4. Включить в свой режим силовые тренировки

Полноценные силовые тренировки разгоняют метаболизм на период до 48 часов! Они помогают наращиванию сухой мышечной массы, что также способствует ускорению обмена веществ.

5. Просыпаться как можно раньше

Ранние лучи солнца помогают регуляции суточных биоритмов, отвечающих за многие функции в нашем организме. Это влияет на регулярность сна, на то, сколько пищи мы потребляем за день и сколько энергии сжигаем. А все эти факторы очень важны для

хорошего обмена веществ.

6. НЕ исключать углеводы полностью!

Обратный эффект оказывают диеты с экстремально низким потреблением углеводов. Без поддержания уровня гликогена невозможно тренироваться на полную катушку и невозможно эффективно сжигать калории во время и после тренировок.

7. Выбирать «правильные» перекусы

Если за перекус вы принимаете крекеры, крендельки, йогурты с сахаром, то пора пересмотреть свои привычки и знания. Съедайте по небольшой горстке грецких орехов в день и сжигайте эти ненавистные килограммы!

8. Поддерживать оптимальную температуру в комнате

Чтобы телу согреться до комфортной температуры, ему приходится затрачивать энергию. Не следует всю зиму спать с распахнутым окном и замерзать, но можно постараться обеспечить в спальне прохладный режим, ведь холод активирует подкожно-жировую клетчатку, несущую ответственность за сжигание калорий.

9. Использовать йодированную соль и йодосодержащие продукты

Именно йод оказывает стимулирующее действие на активность щитовидной железы. Так что переход на йодированную соль и включение таких продуктов, как рыба, яйца и морепродукты может положительно сказаться на вашем метаболизме.

10. Кушать органическую пищу

Замените продукты на органические, хотя бы фрукты и овощи, ведь химикаты, присутствующие в пестицидах, мешают организму затрачивать энергию, а потребление большого количества токсинов вызывает спад метаболизма.

11. Включить в рацион продукты, богатые железом

Железо переносит кислород к мышцам. Без него они испытывают кислородное голодание, уровень энергии понижается, а вместе с ней снижается и метаболизм.

12. Избавиться от стресса!

Постоянно нервные и напряженные, люди сжигают на 100 калорий меньше, чем их спокойные сородичи. А если вы еще объедаетесь фастфудом во время депрессии, то настало время сменить времяпровождение на йогу. Расслабьтесь, успокойтесь и восстановите обмен веществ.

как это убрать?