

# 10 эффективных способов для ускорения обмена веществ



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/10-effektivnyh-sposobov-dlya-uskoreniya-obmena-veshestv/>

## 1. Обязательно нужно завтракать каждый день

Ночью организм находится в состоянии сна, в нем практически засыпают все процессы, поэтому утром важно дать ему возможность получить максимальный заряд энергии. Если ежедневно уходить из дома без завтрака, то обмен веществ будет работать вяло. Это может даже привести к ежедневным мигреням в середине дня. Таким образом организм символизирует, что ему не хватает нужной подпитки, а накопившиеся в нем от этого токсины не находят выхода.

## 2. Необходимо употреблять салаты из свежих овощей

Овощи содержат клетчатку, которая является самым лучшим компаньоном для кишечника. Салаты не калорийны, а значит, их можно есть столько, сколько душе угодно. Ферменты, которые содержат большинство овощей, помогают организму заправиться энергией и включить на полную все важные процессы. Кроме того, они позволяют

поддерживать необходимый организму водный баланс. Все эти факторы улучшают метаболизм и помогают ему работать в нужном ритме.

### 3. Важно есть свежие фрукты

К 10 утра обмен веществ заметно оживает, а значит, самое время подпитать его тем, что быстро и хорошо переваривается. Если есть одни фрукты, то через полчаса после такого завтрака вам захочется есть снова.

Это значит, что метаболизм справился с подброшенной ему едой и уже готов к новой порции. Через час после завтрака, за несколько часов до обеда, рекомендуем съесть немного ананаса.

### 4. Говорите нет углеводам перед сном

После 6 вечера обмен веществ уже вступает в фазу отдыха и подготовки ко сну, поэтому после этого времени не стоит увлекаться плотной едой. Именно углеводы отвечают за поступление в организм энергии, и если есть их в период, когда обмен веществ отдыхает, то организм превратит энергию в жиры.

Макароны, картофель, рис должны входить в ваш рацион только в первой половине дня. Вечером же лучше есть что-то совсем легкое. В этом случае организм будет не накапливать новую порцию жира в процессе сна, а сжигать запасы.

### 5. Привыкайте к раннему отбою

Когда организм испытывает недостаток сна, то тело вырабатывает гормон стресса. Он, в свою очередь, поднимает уровень сахара в крови. Эта цепочка неизбежно приводит к тому, что в организме происходит сбой гормонов, которые отвечают за чувство насыщения и чувство голода.

Результатом станет постоянное переедание, из-за того что телу будет казаться, что ему нужна дополнительная энергия.

### 6. Начинайте питаться по-человечески!

Конечно, не стоит начинать есть килограммами после грамм. Но все же любая еда ускоряет обмен веществ. На переработку потребляемых вами питательных веществ уходит около десяти процентов калорий, которые вы сжигаете за день.

Большинство диет и диетических программ не зря предусматривают четырех- или пятикратный прием пищи в день небольшими порциями. Самое главное - правильно завтракать, ведь утренняя еда – это кнопка «включить» для вашего обмена веществ.

### 7. Полюбите двигаться

Чем больше у вас мышц, тем больше калорий вы сжигаете каждую минуту в течение дня, независимо от того, занимаетесь ли вы спортом или просто смотрите телевизор. И помните, для того чтобы расходовать калории, вам даже не нужны специальные упражнения, дорогие фитнес-клубы и эксклюзивная спортивная форма от известных марок.

Подойдут любые движения, вместо отягощений можно использовать бутылки с водой, например. Главное – двигаться!

### 8. Делайте массаж

Любой вид массажа (антицеллюлитный, спортивный, вакуумный, даже самомассаж в домашних условиях) отлично стимулирует кровообращение, лимфодренаж, что значительно ускоряет обмен веществ.

### 9. Полюбите сауну

А также обычную или инфракрасную баню, которые усиливают клеточную активность, обеспечивают свободное дыхание кожи как самостоятельного органа, разогревая тело, открывают поры, увеличивают циркуляцию в клетках и стимулируют обмен веществ.

Кроме того, принимайте горячие ванны (продолжительностью 5-10 мин) и контрастный душ, которые так же ускоряют обмен веществ.

#### 10. Пейте больше воды

Вода является важнейшим участником процесса обмена веществ в организме человека. Вода подавляет аппетит и помогает вовлекать в обмен веществ отложенные жиры.

Вода - матрица жизни, основа обмена веществ. Недостаток воды может заметно замедлить метаболизм - потому что главной задачей печени в таком случае будет восстановить запасы жидкости в организме, а не сжигать жиры.