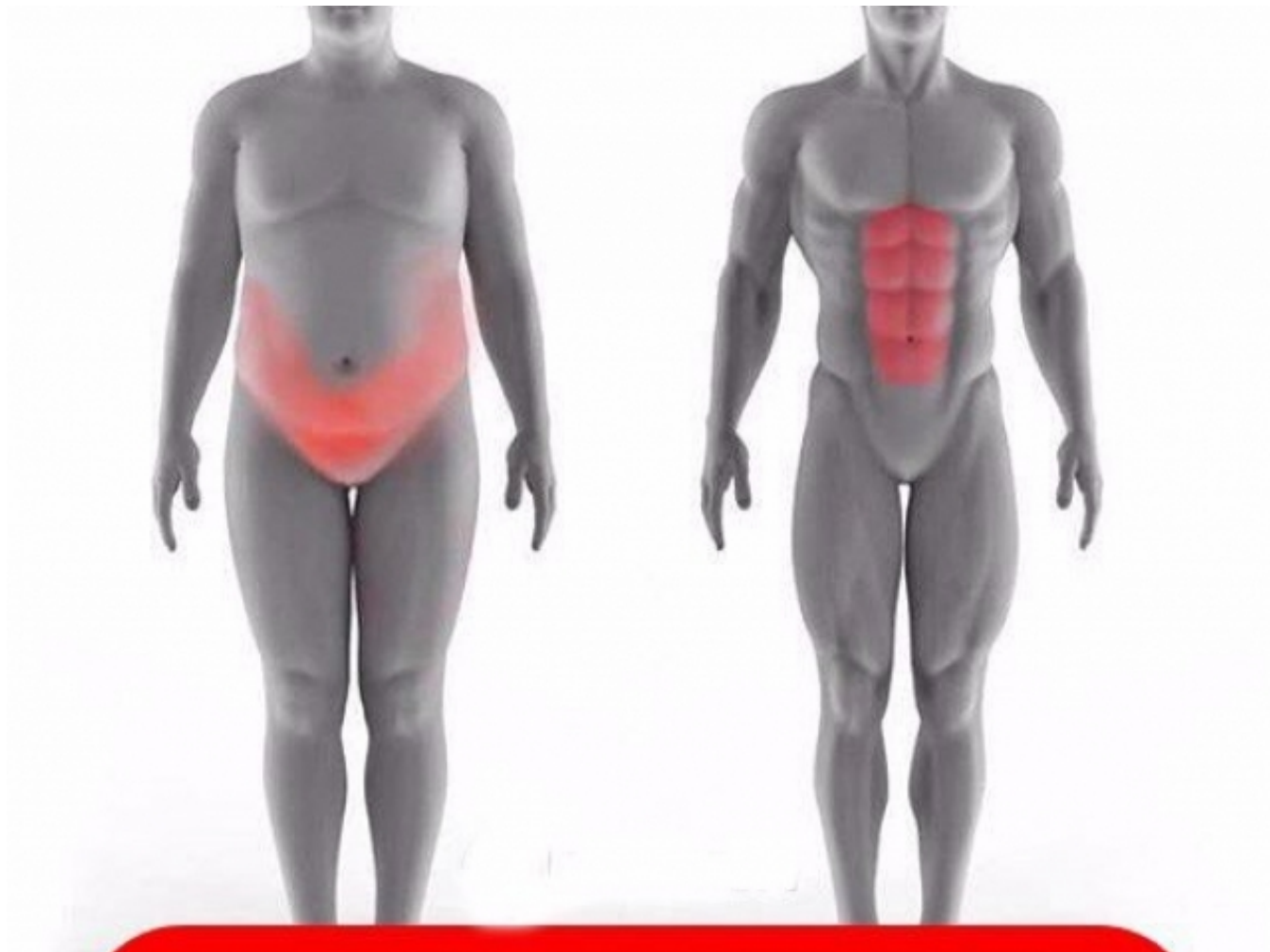


16 способов сжигать жир быстрее



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/16-sposobov-szhigat-zhir-bystrye/>

1. Вода

Верите вы или нет, вода – лучший жиросжигатель на рынке. Ваша печень, которая перерабатывает жир, нуждается в большом количестве воды для нормального функционирования. Обезвоживание снижает скорость жиросжигания и плохо влияет на мышцы и суставы. Если вы хотите избежать обезвоживания, пейте больше.

Мы уверены, что вы слышали совет пить 8 стаканов чистой воды в день. Хотя это хорошее начало, ваш вес, питание, уровень активности и пр. влияют на ваши потребности в воде. Судите о том, сколько вам нужно пить, по цвету вашей мочи. Если она от бледно-желтой до прозрачной, то воды достаточно. Если она более насыщенно желтая, вы должны пить больше воды.

Если пить достаточно, вы не будете чувствовать голод. «Жажду часто путают с голодом» говорит спортсменка команды Gaspari Эшли Кальтвайзер, участница IFBB Bikini Pro. Если вы чувствуете голод вы можете просто быть обезвожены. Если вы подозреваете что это ваш случай, просто выпейте несколько стаканов воды перед едой.

2. Не сидите на причудливых диетах

Хотя причудливые строгие диеты, такие как: грейпфрутовая диета или диета на капустном супе – могут помочь похудеть быстро, но это не продлится долго. Как только вы вернетесь к обычному рациону, вы будете выглядеть хуже, чем до начала диеты. Более того, в этих строгих диетах недостает ключевых макронутриентов, которые важны для здоровья.

Кальтвайзер считает, что лучший способ сжечь жир – использовать диету, которой вы сможете придерживаться долго. Придерживаясь диеты дольше недели-двух поможет вам сжечь жир быстрее и позволит вам сохранять форму долгое время.

3. Ешьте часто

Может быть, это и звучит безумно, но увеличение частоты приемов пищи помогает похудеть. Но не поймите нас неправильно: частота приемов пищи не так важна, как качество пищи. Еще один спортсмен Gaspari Колин Васиак, профи IFBB: Основа – качество. Сложные углеводы, здоровые жиры и низкокалорийные белки, распределенные правильно в течение дня, заставляют ускориться ваш метаболизм, что приводит к сжиганию жира. Если вы питаетесь всего 3 раза в день, время пересмотреть рутину.

Легенда бодибилдинга Рич Гаспари точно знает, как частота и качество пищи приводят к трансформации тела. Когда моя цель – сжечь жир, я слежу за тем, чтобы есть 6-8 раз в день и при этом маленькими порциями. Увеличение количества приемов пищи ускоряет метаболизм и в итоге я не съедаю так много пищи, чтобы что-то отложилось в жир.

4. Поднимайте более тяжелые веса

Наверное, вы слышали, что для того, чтобы похудеть, надо делать больше повторений с меньшими весами. Погодите, вы что, считаете, что 20 повторов с пятикилограммовой гантелькой лучше, чем 10 повторов с десятикилограммовой? В этом нет никакого смысла. Чем больше у вас мышечной массы, тем больше энергии она требует. Легкие веса – не выход.

Веса должны быть каждый раз вызовом для вас, но не жертвуйте своей формой ради более тяжелых весов. Если не прорабатывать мышцу также и мысленно, то вы будете просто выполнять упражнение, вовсе не заставляя мышцы расти.

5. Ешьте после тренировки

Посттренировочный прием пищи критичен для нормального восстановления, строения мышц и восполнения энергии после тяжелой тренировочной сессии. Однако вы не можете просто рассчитывать на то, что еда сама выполнит за вас ваши цели.

То, что вы едите перед тренировкой и весь день – важный фактор похудения. Другими словами, если питание неправильное, то богатый протеином посттренировочный прием пищи делу не поможет

7. Делайте кардио

Когда Васиак собирается ускорить жиросжигание перед соревнованиями или фотосессией, он использует для этого кардио. Делайте кардио после силовых, а не перед – говорит он. Кардио после силовых помогло мне увеличить мой жиросжигательный потенциал, так как гликогеновые хранилища уже были опустошены.

Делать кардио после силовых полезно еще и тем, что это помогает сохранять энергию для того момента, когда она больше вам нужна – во время тяжелых базовых упражнений.

Гаспари, с другой стороны, действует по-другому. Я предпочитаю делать кардио с утра на голодный желудок. Когда я хочу подсушиться, я делаю по 20-30 минут кардио 5 раз в неделю. Если жиросжигание замедляется, я добавляю 10 минут к каждой сессии.

У каждого должен быть к кардио свой подход. Выбирайте метод, который больше всего

соответствует вашим планам.

8. Сократите периоды отдыха

Когда дело касается жиросжигания, интенсивность – наше все.

Гаспари просто живет по этому правилу. Со свободными весами я работаю так – уменьшаю периоды отдыха и использую сложные упражнения, такие как суперсеты и дропсеты, чтобы строить мышцы и жечь жир.

Важный смысл тут в том, чтобы упражнения оставались тяжелыми и изматывающими – не думайте, что нужно делать многоповторку с легкими весами. Если вы постараетесь, то сможете сохранять те же веса, что и при больших периодах отдыха.

Васиак тоже использует эту технику для сжигания жира. Высокая интенсивность с короткими периодами отдыха увеличивает эффективность ваших тренировок – говорит он. Это очень хорошо сработало на мне, когда я готовился к шоу и никак не мог распрощаться с последними, самыми упрямыми фунтами веса.

Когда дело касается жиросжигания, интенсивность – наше все.

9. Больше спите

Достаточно сна ночью – это первостепенное правило жиросжигания. Люди, которые недостаточно спят, страдают от замедленного метаболизма, недостаточного высвобождения тестостерона (который важен в жиросжигании и для мужчин, и в меньшей степени для женщин) и чувства голода в течение дня. Все эти факторы будут работать против вас, если вы пытаетесь похудеть.

Сделайте сон вашим приоритетом. Да, это важно.

10. Употребляйте ВСАА

Аминокислоты лейцин, изолейцин и валин суперважны для строения мышц и восстановления, так как они усваиваются в мышцах, минуя печень. Это значит, что они могут использоваться как источник для построения белков для энергии!

Васиак рекомендует принимать ВСАА до и после тренировки, чтобы ваше тело превратилось в настоящую анаболическую станцию и лучше сжигало жир. ВСАА также помогают в восстановлении и непрямым способом помогают при обезвоживании.

ВСАА – это лучший выбор для всех, кто хочет быть стройным, так как они некалорийны. Так что добавьте ложку в свой шейкер с водой и наслаждайтесь!

11. Пейте зеленый чай

Выбирая утром, что бы попить, замените привычную чашку кофе на зеленый чай. Зеленый чай хорош тем, что ускоряет ваш обмен веществ и благодаря своему антиоксидантному составу помогает восстановлению организма после интенсивных тренировок. К тому же, зеленый чай лучше справляется с обезвоживанием, чем кофе!

12. Меньше стресса

Слишком много стресса приводит к перееданию, выпивке и другим нездоровым привычкам. Стресс также высвобождает гормон кортизол, который способствует накоплению жира. Если в организме много кортизола, он заставляет жир откладываться в проблемных зонах.

Чтобы побороть стресс, добавьте в свое ежедневное расписание какие-то расслабляющие занятия. Принимайте ванну, читайте, болтайте по телефону с другом, играйте на улице, гуляйте, тренируйтесь, спите. Чем лучше вы будете контролировать стресс, тем лучше вы будете себя чувствовать и тем быстрее будет виден эффект от упражнений.

13. Забейте на весы

Вместо того, чтобы ориентироваться на весы, смотрите в зеркало, на свою одежду и на то, как вы себя чувствуете.

Даже если ваша цель – хорошо выглядеть этим летом в топе или бикини, весы – не лучший инструмент для измерения прогресса. Для большинства женщин отметка на весах – это просто игра – говорит Кальтвайзер.

Не давайте цифре на весах определять, какой у вас сегодня будет день. Помните: мы тут стараемся уменьшить стресс, а не увеличить его. Волнения по поводу веса и его изменений могут плохо повлиять на планомерное выполнение плана питания и тренировок.

14. Больше углеводов

Низкоуглеводная диета может быть полезным инструментом для сжигания жира. С другой стороны, придерживаться низкоуглеводной диеты долгое время и без перерывов – вредно, это замедляет обмен веществ и приводит к другим негативным последствиям.

Если вы придерживаетесь низкоуглеводной диеты, запланируйте хотя бы раз в неделю прием углеводов. Это не только поможет жиросжигающему гормону лептину, но и вашему ментальному здоровью.

15. Будьте настойчивы

Мы знаем, что вам хочется как можно быстрее добиться своих целей, но только настойчивость поможет вам придерживаться правильного питания и тренировок. Васиак объясняет: Придерживаться правильного питания и тренировок – это приводит к постоянной потере жира. Если вы будете придерживаться плана хотя бы месяц, результаты удивят вас.

16. Устанавливайте цели, которых вы сможете достичь

Очень хочется стремиться к звездам, но вы должны уважать свои же ограничения – говорит Кальтвайзер.

Ваши цели должны быть достижимы. Если вам надо сбросить 25 кг, вы не сделаете этого за месяц. Если вам надо набрать 10 кг мышечной массы, это долгий процесс, который займет не менее года. Если вы сконцентрируетесь на мелких шажках, успех придет и останется с вами надолго!