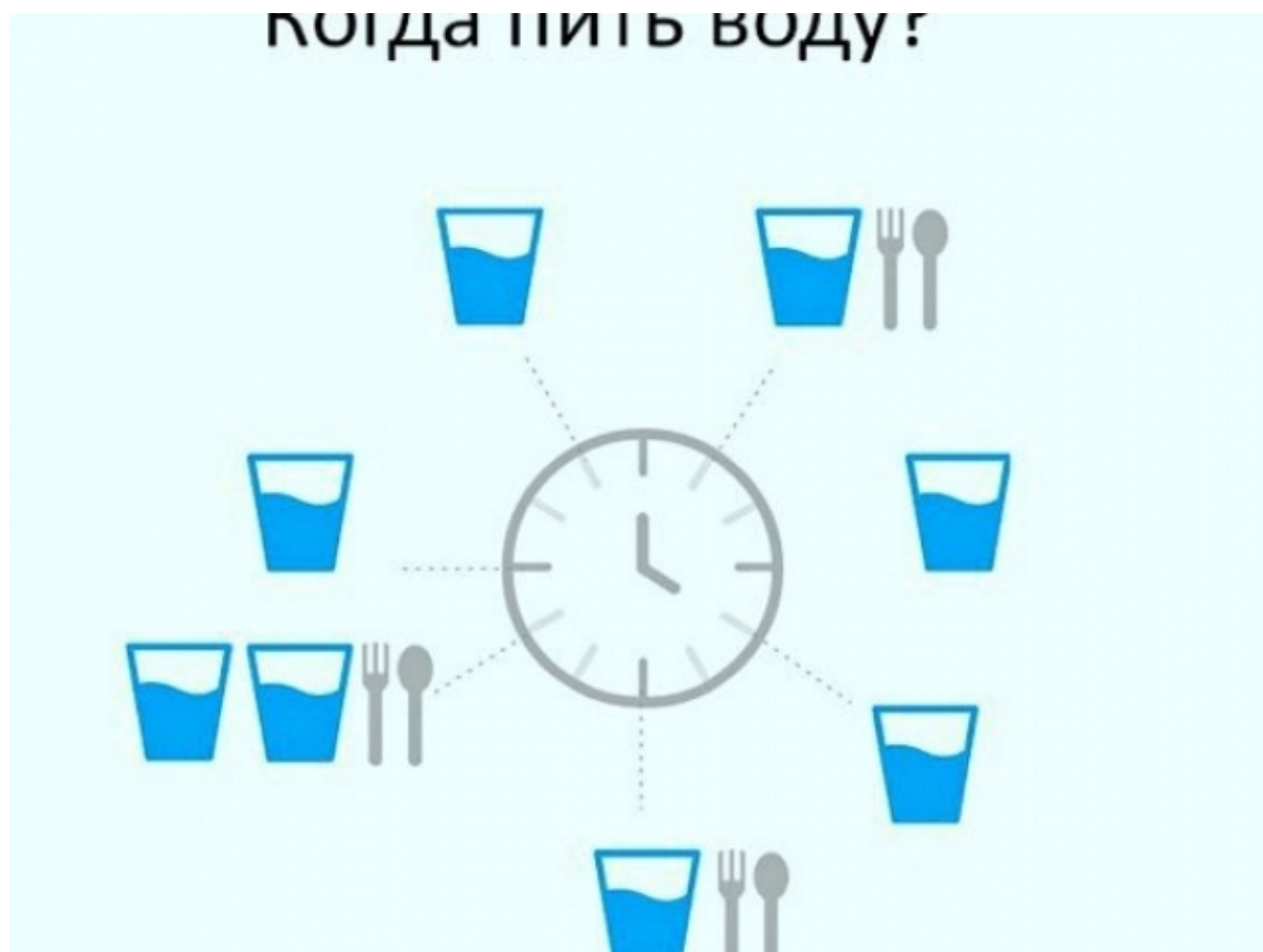


# 9 секретов утреннего пробуждения: активируем обмен веществ за 30 минут!



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/9-sekretov-utrennego-probuzhdeniya-aktiviruem-obmen-veshestv-za-30-minut/>

это процесс обмена веществ в организме. Зачастую именно он играет ключевую роль в нашей комплекции. Человек с быстрым обменом веществ, как правило, худощав, вне зависимости ест он торты или салаты, а вот тем, у кого метаболизм замедлен, повезло меньше

Огорчаться не стоит, потому что процессом обмена веществ можно управлять. У «Так Просто!» есть 9 способов ускорения обмена веществ, следуя которым, ты заставишь организм усваивать пищу и сжигать калории в разы быстрее. Главное, выполняй их все в комплексе.

## 9 способов ускорить обмен веществ

### Выпей теплой воды с лимоном

Если ты только что проснулась и еще не решила что делать, выпей воды. С лимоном. стакан теплой воды с лимонным соком очистит кишечник и запустит все рычаги обмена веществ. Выжми сок из лимонного ломтика в стакан с теплой водой, а для дополнительной пользы добавь туда 1 ч. л. меда.

### Просыпайся на 30 минут раньше

Если вставать рано для тебя настоящее испытание, постарайся всё-таки взять себя в руки. Заведи себе привычку устанавливать будильник на 30 мину раньше своего обычного времени. Раннее пробуждение заложено в нас самой природой, поэтому так важно для обмена веществ синхронизировать биологические часы с реальным временем.

### Попрыгай

После пробуждения попрыгай! Со скакалкой или без, но 5 минут прыжков на месте заставят лимфу циркулировать по организму быстрее, очищая от токсинов, которые накопились за ночь.

### Растянись

Утренняя растяжка очень важна для всех групп мышц, суставов и позвоночника. Можешь выполнять ее прямо у кровати после прыжков. Отлично бодрит, а времени много не требует: хватит 5 минут!

### Приседай

Для ускорения обмена веществ после растяжки поприседай. 10-20 раз будет достаточно. После такой ежедневной утренней разминки самочувствие улучшается в разы.

### Съешь 2 яйца

2 вареных яйца творят чудеса. Яйца богаты белком, строительным материалом мышц, витаминами и отлично насыщают. Дополни этот продукт овсянкой, творогом или салатом богатырский завтрак готов!

### Выпей чашку зеленого чая

В зеленом чае много антиоксидантов и веществ, ускоряющих метаболизм. После бодрого пробуждения потребность в кофе отпадает, а вот чай будет отличным решением. Также не лишним будет пить зеленый чай в течение дня.

### Возьми с собой что-нибудь подкрепиться

Большие перерывы между приемами пищи негативно сказываются на обмене веществ. Прихвати с собой что-нибудь для перекуса до обеденного перерыва: курагу, орехи, бездрожжевые хлебцы или яблоко.

### Не забудь о воде

когда пить воду

Вода ключевой элемент правильной работы всех систем организма. Специалисты утверждают, что в момент, когда человек уже ощущает жажду, его тело уже обезвожено. Поэтому пополнять свои водные резервы следует регулярно.

Старайся, чтобы бутылка с водой была всегда под рукой. Совсем скоро регулярное питье войдет в привычку, и ты, конечно же, ощутишь положительные изменения.

Начинай каждое утро с выполнения этих нехитрых правил, чтобы вскоре вопрос о похудении тебя больше не тревожил. Метаболизм заработает, как часы!