

Как улучшить метаболизм?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-uluchshit-metabolizm/>

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 сигнализирует, 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 некалорийны, 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. Говорим «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. Привыкаем 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.