

Преимущества утренних тренировок



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/preimushestva-utrennih-trenirovok/>

1. Когда вы просыпаетесь утром после 8-12-часового голодания, хранилища гликогена истощены. Тренировки при таких условиях заставляют организм мобилизовать жир, так как гликогена недостаточно.
2. Потребление пищи вызывает высвобождение инсулина, который мешает мобилизации жиров. Утром в организме меньше всего инсулина, следовательно, вы сожжете больше жира именно в это время.
3. После ночного сна в крови меньше всего углеводов (глюкозы), значит, вы можете сжечь больше жира.
4. Если вы едите прямо перед тренировкой, то сожжете именно эти углеводы, а не жир.
5. Когда вы тренируетесь утром, метаболизм остается повышенным весь день. Если вы устраиваете свои кардиотренировки вечером, то сжигаете калории только в это время, что очень хорошо, но вы не получите повышенного метаболизма в последующие часы, так как

ляжете спать.

6. Утренние тренировки поднимут уровень вашего метаболизма на весь день.