

Замедление метаболизма



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/zamedlenie-metabolizma/>

1. Пить сладкие напитки

Причем не только газировки, но и пакетированные соки и неспециализированные энергетики. Исследование, проведенное учеными в 2011 году, показало, что употребление сладких напитков значительно снижает скорость метаболизма, а кроме того способствуют накоплению жира на животе.

2. Мало спать

Регулярный «недосып» замедляет метаболизм примерно на 8%. Это цифра становится еще выше, если спать не ночью, а днем, или пытаться отоспаться за всю неделю, проведя выходные в кровати. Поэтому спи по ночам и старайся ложиться пораньше, чтобы организм успел как следует отдохнуть и восстановиться.

3. Сидеть на диете

Исследования, проведенные компанией Mintel из Великобритании, показали, что каждая третья женщина сидит на диете. Не удивительно, что они при этом никак не могут похудеть, ведь резкое ограничение количества и качества пищи замедляет скорость обмена веществ.

Поэтому диеты стоит навсегда заменить сбалансированным рационом питания.

4. Мало двигаться

Сегодня сидячий «офисный» образ жизни ведет подавляющее большинство людей. Постепенно это приводит к замедлению метаболизма. В идеале, следовало бы делать небольшую физическую разминку каждый час, однако в офисе это далеко не всегда возможно. Как быть? Делать зарядку по утрам, ходить по лестницам пешком, проводить часть обеденного перерыва на свежем воздухе и стараться активнее двигаться в повседневной жизни.

5. Пренебрегать силовыми нагрузками

Чем больше в твоём теле мышц, тем больше калорий оно сжигает. Поэтому упражнения, способствующие наращиванию мышечной массой, помогут поддержать нормальную скорость метаболизма.