



Некоторые люди едят все, что хотят, и при этом не полнеют. И это благодаря особенностям их метаболизма. Ускорить обмен веществ можно и искусственно. Как? Об этом рассказали эксперты Университета Джонса Хопкинса (Johns Hopkins University).

Известно, что 65-75% всех поглощаемых человеком калорий тратится на поддержание жизнеспособности организма. Это так называемый «показатель **метаболизма** в состоянии покоя» - когда мы спим, читаем.

5-10% калорий сжигаются во время процессов пищеварения и транспортировки пищи. Физические упражнения поглощают 15-30% калорий, каждые 450 граммов мышц сжигают 6 калорий в день, жир - 2 калории.

Получается, что **для ускорения метаболизма необходимо нарастить мышечную массу. 30 минут умеренных по интенсивности тренировок позволяют сжечь 1 000 калорий.**

Лучше всего заниматься на открытом воздухе при холодной погоде, пишет South Asia Mail.

Ученые назвали способы ускорить метаболизм

Автор: Administrator
27.06.2013 19:11 -

Тем, кто хочет ускорить свой обмен веществ, **нельзя пропускать завтрак** - лучше, если он будет состоять из клетчатки (отруби, овсяная каша, бобы, зеленый горошек, миндаль). В течение дня нужно есть белок (говядина, свинина, курица, рыба).

Еще один важный секрет - вода. Всего **2 чашки простой воды на 30 минут убастряют метаболизм на 40%!**

И не забывайте, что недостаток сна замедляет обмен веществ - спать нужно минимум 7 часов в день.

Читайте также:

5 способов улучшить обмен веществ

Чайная диета: худеем на травах

Запах клубники избавит от лишнего веса

Правильный завтрак для эффективного похудения

Диета для правильного обмена веществ