

Как ускорить метаболизм с утра: 5 эффективных способов



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-uskorit-metabolizm-s-utra-5-effektivnyh-sposobov/>

Хотите сжигать больше калорий в течение дня? Тогда вам нужно узнать о простых способах, которые помогут ускорить метаболизм без вреда для здоровья. Эти пять способов помогут вам быстро проснуться и ускорить сжигание калорий.

Утренняя зарядка

Утренние тренировки не просто дают заряд бодрости на целый день: гимнастика по утрам также помогает ускорить метаболизм. Чтобы запустить процесс похудения за счет жировых отложений, а не мышц и водных запасов организма, зарядку необходимо делать натошак. Так ваш организм в качестве энергии будет использовать жировые запасы вашего тела, а не калории, которые поступили с питанием за завтраком. Кстати, даже 20-минутная тренировка

поможет запустить метаболизм. Самой эффективной тренировкой с утра является пробежка. На нее вы можете выйти с кем-то из членов семьи или взять плеер для поднятия настроения.

Добавьте силовые упражнения

Недавнее исследование американских ученых показало, что интенсивные упражнения в течение 2,5 минут помогает в день сжигать на 200 калорий больше, даже если вы больше не будете тренироваться на протяжении дня. Нужны идеи о том, как добавить интенсивности тренировкам? Сделайте планку с разворотами в сторону, глубокие приседания с выпрыгиванием или просто попрыгайте на скакалке в течение 3 минут.

Не отказывайтесь от завтрака

Вы никогда не должны пропускать завтрак только потому - ни из-за суеты, ни из-за того, что хотите похудеть. Питание по утрам помогает держать ваше тело (и обмен веществ) в лучшем состоянии. Съешьте сытный завтрак вскоре после утренней зарядки, чтобы подготовить организм к сжиганию энергии на протяжении всего утра. Кстати, на утро лучше не есть фрукты, а заменить их кашами или сытными белковыми завтраками.

Ходите пешком

Не забудьте добавить силовые пешие прогулки, хотя бы до метро. Ученые доказали, что 10-20-минутные пешие прогулки в день помогают сжигать на 100 калорий больше.

Съешьте перекус пополудни

Чтобы ускорить метаболизм и похудеть нужно не голодать, а правильно питаться. Идеальный перерыв между основным приемом пищи и перекусом должен быть не более 4 часов. Лучшими вариантами перекуса для сжигания жира являются продукты с антиоксидантами (зеленый чай, натуральный кофе) и белок. Это даст вашему метаболизму дополнительный импульс. А вот булочки и пончики в качестве дообедного сэнка - не лучший вариант. Быстроусваиваемые углеводы заставляют организм почувствовать голод уже через полчаса после приема пищи.