



## Как “разогнать” метаболизм для снижения веса?

Простые советы, которые помогут постройнеть

Многие факторы оказывают влияние на то, насколько эффективно происходит снижение веса. Скорость обмена веществ — в их числе. Как увеличить ее и наконец-то достичь своей лучшей формы? Рассказываем!

К сожалению, бывает так, что вес не удастся взять под контроль, несмотря на все усилия. Причина может крыться в замедленном обмене веществ — при таком «режиме работы» организм по большей части запасает питательные вещества, что выражается в появлении жировых отложений и наборе лишних килограммов. Это, однако, поправимо — нужно только знать, что метаболизм не является чем-то неуправляемым. Каждый из нас может предпринять некоторые меры и ускорить обмен веществ —

тогда с похудением, а затем и с поддержанием желаемого веса проблем не будет!

Как же «разогнать» обмен веществ до такой скорости, чтобы контроль веса перестал быть проблемой?

## 1. Завтракайте!

Золотое правило сбалансированного питания — никогда не пропускать завтрак. Именно этот прием пищи дает организму энергию для начала дня, настраивает его на работу, а еще — помогает избежать переедания во время обеда и ужина. Но только в том случае, если он состоит из продуктов, богатых белком — благодаря этому нутриенту организм будет чувствовать долго сытость. Обратите внимание на такой вариант, как Сбалансированный завтрак Herbalife — в него входят Протеиновый коктейль Формула 1 на основе белка, Травяной напиток и Растительный напиток на основе алоэ, которые помогают обеспечить организм нужным количеством белков и сложных углеводов. Кстати, в одной порции такого завтрака — всего 220 ккал!



## 2. Не забывайте про перекусы (только самые полезные)!

Если между основными приемами пищи вы успеваете проголодаться, перекусывайте — это хорошо для метаболизма. Каждый снек заставляет организм поработать, чтобы усвоить поступившие в него питательные вещества, за счет этого обмен веществ ускоряется. Но важно, чтобы перекус был полезным и не ушел «в бока». Полезных [снэков](#) много — к ним относятся, например, Протеиновые батончики Herbalife со вкусами «Шоколад-арахис», «Ваниль-миндаль» и «Лимон». В них — оптимальное сочетание белков и углеводов для пополнения запасов энергии.

## 3. Клетчатка и белок

Чтобы обменные процессы проходили быстрее, в вашем рационе должно быть много клетчатки (овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов) и белковых продуктов (мяса, рыбы, молочных продуктов, яиц, сои и так далее). Все они приносят долговременное чувство насыщения и дольше усваиваются, в отличие от тех же простых углеводов, заставляя организм поработать. Кстати, увеличить количество белков в своем рационе можно с помощью Протеиновой смеси Формула 3 — достаточно просто добавлять ее в [привычные блюда](#).

## 4. Пейте воду. Больше воды!

Не будем повторять, насколько важно пить воду. Скажем только, что поддерживать водный баланс важно и для обмена веществ. Многочисленными исследованиями доказано, что те люди, которые каждый день пьют заветные 8 стаканов воды, сжигают жиры гораздо эффективнее, чем те, кто пьет воду в меньшем количестве. Кстати, еще один подходящий для «разгона» метаболизма напиток — зеленый чай. Чашка свежесваренного зеленого чая (а не холодного бутылированного) помогает в течение дня сжигать на 100 калорий больше, чем обычно.

## 5. Тренируйтесь

Казалось бы, совершенно очевидно, что людям, желающим держать себя в форме, нужна физическая активность. Это действительно так, но теперь нельзя не отметить,

что спорт еще и помогает сделать обмен веществ более быстрым. Пока мы занимаемся фитнесом в спортзале, в нашем организме происходит множество химических реакций — так и происходит ускорение метаболизма. Поэтому регулярно устраивайте полноценные тренировки, но если возможности не всегда позволяют делать это, выделяйте время хотя бы на [мини-занятия](#), которые могут быть такими же эффективными, как и часовые.



## 6. Не сидите на месте!

Работа в офисе вынуждает многих вести сидячий образ жизни. Он-то и способствует замедлению метаболизма. Чтобы не допустить этого, на рабочем месте старайтесь долго не оставаться в одном и том же положении. Вертеться, качать ногой, наклонять голову — даже этого будет достаточно, чтобы избежать пагубных последствий сидячей работы. А ведь перед офисным компьютером можно даже выполнять некоторые [фитнес-упражнения](#)! Так что устраивайте себе разминку без отрыва от

производства, и будет вам быстрый обмен веществ.

## 7. Никакого стресса!

Мало кто знает, стресс «тормозит» обмен веществ. Это происходит в том случае, если гормона стресса под названием «кортизол» выделяется слишком много. Поэтому нужно всеми силами стараться избегать напряжения или при первой же возможности снимать его — например, с помощью тех же тренировок (йога или стретчинг для успокоения подойдут идеально).

Как видите, для того чтобы обменные процессы в организме протекали с достаточно высокой скоростью и позволяли держать вес в норме, достаточно вести активный образ жизни, питаясь при этом сбалансировано.