



## Обмен веществ под контролем

Простые правила на каждый день

Говоря о метаболизме, далеко не все в полной мере представляют себе этот процесс и понимают, какие его составляющие можно контролировать, какие — нельзя, а еще — стоит ли это делать ради снижения или сохранения веса.

В глобальном смысле «метаболизм» — это все химические реакции, которые проходят в нашем организме день за днем. Расход энергии тоже к ним относится. И именно он выходит на первый план, когда речь идет о снижении веса. Расход энергии зависит от многого — например, пола, роста, веса, но при всем этом его можно взять под свой контроль! Сделать это очень просто:

**Двигайтесь больше!** До суточного расхода калорий приходится на дневную физическую активность — помните об этом и старайтесь находить время для движения. Тренировки помогут вам не только «сжигать» калории, но и минимизировать

влияние возраста и других факторов на замедление метаболизма.

**Не ленитесь ходить пешком.** Исследования, проведенные в клинике Майо (США) показывают, что сжигать дополнительную сотню калорий в день позволяет самая простая дополнительная активность: подъем пешком по лестнице, короткая прогулка вместо поездки на автобусе и даже «стоячий» разговор по телефону.

**Всегда завтракайте.** Утро должно начинаться с полноценного завтрака — он помогает не переесть в течение дня, а еще дает много энергии на дневную и вечернюю активность.

Не пренебрегайте физической активностью, чаще ходите пешком и соблюдайте правильный режим питания — эти нехитрые правила помогут вам взять метаболизм под контроль в любом возрасте!