



Как ускорить обмен веществ в организме

Откуда брать силы и энергию после затянувшейся зимы? Рассказываем о 5-ти способах вернуться к активному ритму жизни.

После долгой зимы очень тяжело взбодриться: ежедневные дела начинают отнимать гораздо больше сил, чем обычно, теряется концентрация внимания, а свободное время хочется проводить в пассивном режиме. Такие негативные настроения и **гиподинамия** (отсутствие ежедневных физических нагрузок) неминуемо приводят к замедлению метаболизма. А это, в свою очередь, приводит к набору веса.

Конечно, никто не хочет встретить весну с лишними килограммами. Поэтому давайте разберемся, как добавить энергии в свою жизнь и воспрянуть после холодов:

1. Будьте активны

Если вы регулярно занимаетесь спортом, то сейчас самое время либо сменить тип активности, либо усложнить существующую нагрузку. Не секрет, что наше тело привыкает к нагрузкам, если они постоянно повторяются. Поэтому важно следить за прогрессом.

Ну а если вы отложили тренировки до наступления теплой погоды, сейчас лучше пересилить себя и выйти хотя бы на короткую прогулку: кровообращение улучшится, и вы моментально почувствуете прилив сил.

2. Вы – творец своего настроения

Сделайте то, что давно откладывали: найдите время на себя и проведите выходные в уединении или, наоборот, если вам не хватает общения, пригласите гостей и организуйте дружескую вечеринку. Перестаньте винить себя, научитесь прощать себе маленькие слабости и вспомните – с наступлением весны обязательно придут перемены в жизни.

3. Наладьте режим

Понятно, что в хмурую погоду хочется поспать подольше, но нельзя доходить до крайностей и превышать ежедневную норму сна. Лучшее, что вы можете сделать для своего организма – это наладить четкий режим, придерживаться которого необходимо даже в выходные. Старайтесь засыпать и просыпаться **в одинаковое время**, так ваши **циркадные ритмы** (смена биологических процессов, связанная со сменой дня и ночи) придут в норму, и организм будет более отдохнувшим даже после непродолжительного сна.

Постарайтесь отказаться от кофеиносодержащих напитков и интенсивных физических нагрузок за несколько часов до сна. А также не забывайте проветривать спальню вечером и отложите гаджеты подальше от кровати, потому что свет от дисплея затрудняет процесс засыпания, заставляя мозг думать, что сейчас день.

4. Питайтесь сбалансированно

Как бы не хотелось бороться с плохим настроением с помощью очередного кусочка шоколада, лучше отложить **быстрые углеводы** в сторону. Они действительно вызывают всплеск энергии, но он очень кратковременный, и за ним следует период еще большего упадка сил. **Ваш завтрак** должен содержать много белка и медленных углеводов – это залог продуктивного дня. В течение дня постарайтесь полностью отказаться от жаренной пищи и фастфуда. Лучше **налегайте на продукты, содержащие полезные ненасыщенные жирные кислоты**: рыбу, орехи, бобы, семена чиа и льна. И обязательно дополните свой рацион **сезонными овощами**: брокколи, сельдерей, свёкла, спаржа, артишоки, бобовые, редис.

5. Дополнительная поддержка организма

Весной многие чувствуют упадок сил и повышенную утомляемость. Организму требуется некоторое время, чтобы восстановить силы после зимы. В этот переходный период может замедляться метаболизм и снижаться общий тонус организма. Поддержать метаболизм и обеспечить организм энергией вам поможет уникальный фитокомплекс от Herbalife – Термо Комплит.

Термо Комплит — источник витамина С, кофеина, теобромина. В своем составе он содержит экстракты зеленого чая, йерба матэ, петрушки, люцерны и фенхеля. Благодаря растительным компонентам Термо Комплит позволяет быстро поднять тонус и вернуть силы ослабленному организму. За счет поддержки процессов метаболизма Термо Комплит способствует более эффективному процессу снижения веса и снижению интенсивности процессов накопления жиров.