Miten tehostat aineenvaihduntaasi

**Ellemme tee säännöllisesti voimaharjoituksia, menetämme lihasmassaamme . ikävuodesta lähtien. Tämä merkitsee jopa 20 % aineenvaihduntatason vähenemistä jokaisella vuosikymmennellä.**

Aineenvaihdunta on prosessi, jossa kehosi tuottaa ja kuluttaa energiaa (kaloreita) kaikkeen, ravintoaineiden soluihin imeytymisestä maratonin juoksemiseen.

Jokaisella meistä on perusaineenvaihdunnan taso eli perusaineenvaihdunta (PAV). Hyvä tekninen määritelmä PAV:lle on "energia, jonka henkilö kuluttaa maatessaan täydellisessä levossa aamulla unen jälkeen paastotilassa".

Miehillä perusaineenvaihdunta muodostuu 60 - 70 % päivittäisestä kokonaiskalorikulutuksesta. Perusaineenvaihduntasi kuluttaa kaikki nuo kalorit hengitykseen, ruoansulatukseen, verenkiertoon, immunijärjestelmään ja kudosten korjaamiseen. Vertauksen vuoksi, kaikenlainen aktiivisuus lisää yleensä vain 15-30 % tavallisen miehen aineenvaihduntaa.

Lihakset ovat tärkein yksittäinen vaikuttaja siihen, kuinka hyvin metaboloit ruokasi ja kuinka hyvin poltat kaloreita ja rasvaa. Säännöllinen harjoittelu tehostaa aineenvaihduntaasi vaikuttamalla lihasten kuntoon. Rasvakudos polttaa erittäin vähän kaloreita. Jopa silloin, kun olemme levossa, lihaskudos polttaa enemmän kaloreita kuin rasvakudos.

Valitettavasti ilman säännöllistä voimaharjoittelua me menetämme lihaskudostamme joka vuosi täytetyämme 25 vuotta. Ilman kunnollista harjoitusta lihaksemme pienenevät ja menettävät voimaa. Tämä lihasten väheneminen johtaa huomattavaan aineenvaihdunnan alenemiseen jokaisella aikuisiän vuosikymmenellä - jopa 2 % vuodessa. Ja vastaava aineenvaihdunnan väheneminen johtaa yleensä lisääntyneeseen rasvan osuuteen, mikä tavallisesti nousee vanhetessamme.

Koska aineenvaihdunta tavallisesti hidastuu iän myötä, on ruokailutottumustesi muututtava vastaavasti tai muuten rasva voi lisääntyä ja painosi voi kohota. Joten, jos olet 30- tai 40- kymppinen ja olet syönyt samalla tavalla 20 vuotta etkä voi ymmärtää, miksi painosi lisääntyy, syy on siinä, että energiantarpeesi on pienentynyt.

Avain perusaineenvaihduntasi hidastumisen ehkäisemiseen on painoharjoittelu. Voimaharjoittelu vähintään kahdesti viikossa on tarpeellista aineenvaihduntasi tehostamiseksi. Hyvän, säännöllisen voimaharjoitteluohjelman avulla poltat kaloreita 24 tuntia vuorikaudessa - pitkään salilta jälkeen. Kudosten korjaaminen ja ylläpito ovat erityisen tärkeitä kaloreita kulutukselle, koska 3/4 perusaineenvaihdunnan vaihtelusta johtuu rasvattomasta kehon massasta. Se tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että mitä enemmän sinulla on lihasmassaa, sitä korkeampi sinun perusaineenvaihduntasi on.

Harjoittelemattomat miehet ja naiset voivat saada 1-2 kiloa lihasmassaa ja 40-60 % enemmän voimaa vain kahden kuukauden säännöllisellä voimaharjoittelulla. Säännöllinen harjoittelu, ja eterointi 2-4 tunnin välein sisällyttäen ainakin jonkin verran proteiinia jokaiseeen ateriaan, voi tehostaa aineenvaihduntaasi koko päivän ajan. ja kun olet saavuttanut terveellisen, vakaan painon, sinun täytyy varmistaa, että syöt sen verran kaloreita kuin kulutat säilyttääksesi tuon painon.

Ideana on nousta ja lähteä liikkeelle. Sitoutuminen säännöliseen voimaharjoitteluohjelmaan vähintään 2-3 kertaa viikossa saa aikaan suuren eron eikä vain aineenvaihduntaasi. Myönteisiä vaikutuksia on useita, mm. lisääntynyt luumassa ja voima, kohentunut mieliala, itseluottamus ja itsetunto sekä alentunut stressi.

Ja jos teet kaiken tuon työn vahvistaaksesi ja parantaaksesi kehoasi ja psyykeäsi, tee myös sellaisia ruokavalintoja, joista et tunne syyllisyyttä. Siällytä riittävästi proteiinia jokaiseen ateriaasi, jotta mahdollistat elimistöllesi harjoittelussa tulleiden vaurioiden korjaamisen ja aineenvaihduntasi pysyy aktiivisempana koko päivän ajan. Muista myös syödä runsaasti hedelmiä ja kasviksia, koska niissä on runsaasti vettä ja ravintoaineita, mutta ne sisältävät ne sisältävät vähän kaloreita.

MIKSI RUOKA EI OLE VIHOLLINEN

Avain painonpudotukseen on yksinkertainen. syö vähemmän kaloreita kuin kulutat. Kuitenkin monet ihmiset vievät tämän äärimmäisyyksiin ja alkavat ajatella ruokaa vihollisena. Se saa aikaan itsepäisen ajatuksen, että aterioiden jättäminen väliin auttaa painonpudotukseen tarvittavan kalorivajeen luomista. No, valmistaudu muuttamaan mielipidettäsi, koska totuus on, että sinä tarvitset kaloreita polttaaksesi kaloreita.

KUINKA ELIMISTÖSI TOIMII

Kun et syö riittävästi kaloreita elimistöso päivittäisten toimintojen ylläpitämiseksi, elimistösi menee paniikkiin ja ajattelee, että ruokaa ei ole ollenkaan saatavilla. Se reagoi hidastamalla aineenvaihduntaasi ja imee syömääsi ruokaa enemmän itseensä sen sijaan, että käyttäisi sen energian tuottamiseen. Kun syöt säännöllisesti, aineenvaihduntasi nopeutuu ja käyttää nuo kalorit säästämättä niitä myöhemmäksi.

KUINKA TEHOSTAT AINEENVAIHDUNTAASI

* **SYÖ AAMIAINEN.**Kun heräät aamulla, et ole syönyt pitkään aikaan. Tämän aterian jättäminen tarkoittaa sitä, että aineenvaihduntasi hidastuu. Se ei ole kovin hyvä tapa aloittaa päivä!
* **SYÖ AKTIIVISUUTESI MUKAAN.**Jos yleensä olet fyysisesti aktiivisin päivällä, tee aamiaisesta ja lounaasta suuremmat ateriasi. Siten sinulla on tarpeeksi energiaa saada kaikki tarvittava tehtyä.
* **SYÖ VÄLIPALOJA SÄÄNNÖLLISESTI.** Hedelmien ja kasvisten syöminen aterioiden välillä estää sinua tulemasta nälkäiseksi. Mitä nälkäisemmäksi olet, sitä vähemmät kontrolloit, mitä ja kuinka paljon syöt.
* **TEE AEROBISIA HARJOITUKSIA.** Vaikka mielesi vastustaa, elimistösi rakastaa fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi aerobinen harjoittelu kiihdyttää aineenvaihduntaasi useita tunteja harjoituksen jälkeen.
* **NOSTA PAINOJA.** Kilo rasvatonta lihasmassaa polttaa noin 30 kcal päivässä, kilo rasvaa polttaa vain noin 5 kcal päivässä.
* **ÄLÄ UNOHDA SYDÄNTÄ.** Sinun täytyy saada pulssi ylös ja hengästyä hieman. 20-30 minuuttia sydämeen ja verisuoniin liittyvää aktiviteettia 3-5 päivänä viikossa on suositeltavaa. Reipas kävely tai uinti ovat hyviä. Tai käytä harjoitteluvälineitä (kuntopyörä, juoksumatto jne.)
* **PIDÄ RUOKAPÄIVÄKIRJAA.** Tämä auttaa sinua pysymään rehellisenä sen suhteen, mitä todella olet syönyt.
* **JUO VETTÄ.** Aineenvaihduntasi tarvitsee sitä toimiakseen kunnolla ja nesteytys pitää sinut energisenä.
* **JUO VIHREÄÄ TEETÄ ENNEN ATERIOITA.** Vihreän teen juominen ennen syömistä auttaa nopeuttamaan aineenvaihduntaasi.
* **TEE SUUNNITELMA, JOLLA LAIHDUT 0,5-1 KG VIIKOSSA.** Et voi korjata elinikäistä passiivisuutta ja huonoa ravitsemusta yhdessä yössä. Jos laihdut 0,5-1 kg:n viikossa, on todennäköisempää, että pidät sen poissa pysyvästi.

Totuus on, että laihtumiseen ei ole oikotietä. Se vaatii ponnistelua ja kuria ja tietenkin kärsivällisyyttä. Kuitenkaan sen ei tarvitse olla kurja kokemus eikä sinun tarvitse nähdä nälkää tehdäksesi sen.

Monta tapaa auttaa aineenvaihduntaasi - YHTEENVETO

* 30-45 minuuttia aerobista liikuntaa ensimmäiseksi aamulla
* syö 45 minuutin kuluessa heräämisestä
* syö 2-4 tunnin välein
* syö proteiinia jokaisella aterialla (munanvalkuaisia, juustoa, soijaproteiinia, soijamaitoa, laihaa lihaa, kalkkunaa, kanaa, kalaa, porsasta, papuja, herneitä)
* Vahvista lihaksiasi - vastusharjoittelu - 3 kuukautta nähdäksesi tuloksia
* vältä alkoholia, sokeria ja paastoamista
* juo vettä noin 03 dl painokiloasi kohden päivässä
* syö ruokia, joilla on korkea ravintoarvo - 5-7 annosta hedelmiä ja vihanneksia
* 6-8 tuntia syvää unta