# *Как ускорить метаболизм для похудения*

Влияние метаболизма на вес

Обмен веществ, достаточно тесно связан с потерей и набором массы тела. Большинство сталкивается с проблемами «замедленного» или слишком «быстрого» метаболизма. Вес человека состоит из разницы приобретенной и затраченной, на выполнение определенной работы, энергии. Приобретенная энергия – то, что потребляется с пищей и напитками, а процесс затрачивания и является метаболизмом.

Чем лучше развита скорость обмена веществ, тем меньше шансов появления жировых отложений.

То есть при условии нормального, полноценного питания и достаточной физической активности, масса всегда будет находиться в норме и проблема ожирения не встретится на пути.

Помимо питания и активности, на метаболизм оказывают влияние такие факторы:

* Возраст. Чем старше человек, тем меньше скорость затрат энергии.
* Наследственность
* Масса тела. Стоит заметить, что ожирение у людей не следствие медленного метаболизма, а результат регулярных перееданий.
* Режим отдыха и дня в целом.

Общие рекомендации по ускорению метаболизма

1. Первая и самая главная рекомендация – регуляция режима питания. Нужно разбить свой рацион на 5-6 приемов пищи.

Плохо сказываются на скорости метаболизма диеты и всевозможные опасные эксперименты над собственным питанием. Интенсивность процесса снижается в среднем на 20-30%.

 Может образоваться серьезный недобор калорий и организм, думая, что нужно запасаться энергией, начнет откладывать энергетические припасы в виде жира. Есть риск не только ожирения, но и получения более серьезных проблем со здоровьем.

В ночное время все физиологические процессы в организме замедляются. Завтрак – самый важный прием пищи, так как в начале дня нужно запастись энергией на целый день. Если утром пропустить прием пищи, то метаболизм останется на том же уровне, что и ночью, так как не из чего черпать «топливо» для активной жизнедеятельности.

Не лишним будет увеличить в рационе количество белка. Ведь он является основным строительным материалом для мышц. А чем больше мышечных волокон, тем больше скорость метаболизма.

1. Второй совет – тренировки и активный образ жизни. Для построения качественных мышечных волокон нужен не только белок, но и интенсивные силовые тренировки. При тренинге заметно увеличивается объем затрачиваемой энергии.

Бытует мнение, что метаболизм можно разогнать исключительно кардио тренировками, но это не так. Любые упражнения с отягощениями потребуют больше усилий, чем монотонная пробежка. Поклонникам кардио стоит обратить на длительные тренировки по интервальной системе.

Оптимальным количеством занятий считают 2-3 раза в неделю. Так как для полноценной работы мышцы требуют время на восстановление.

Если нет возможности и желания заниматься в зале, то существует масса других способов активного времяпрепровождения. Занятия танцами, игра с другом в теннис или баскетбол, катание на коньках или лыжах, подвижные игры с детьми, интенсивная уборка и долгие пешие прогулки помогут поддерживать форму и метаболизм на желаемом уровне.

1. После целого дня на работе, изнуряющей тренировки в спортивном зале и домашних забот, любому организму требуется полноценный отдых. Доказано, что наиболее качественный эффект от сна человек получает, ложась до полуночи. После 24:00 ценность сна значительно снижается.

Помимо функции отдыха, сон несет в себе много полезного. Врабатывается гормон роста, который способствует разгону обмена веществ. Качество и продолжительность отдыха оказывают неоценимое влияние на метаболизм и жизнедеятельность в целом.

Между пробуждением и завтраком не должно быть большого временного разрыва. Организм начнет расщеплять мышечную ткань, а не углеводы, полученные с завтраком. Это затормозит метаболизм.

Продукты для ускорения метаболизма

Зная обо всех полезных и вредных свойствах продуктов, можно составить рацион, который будет помогать поддерживать себя в тонусе и ни капли не ограничивать в питании.

Для разгона метаболизма можно использовать достаточно много натуральных продуктов.

***Зеленый чай***

Зеленый чай помогает сжигать жиры и ускорять обмен веществ, даже в состоянии покоя. Однако не стоит пить чай литрами, так как эффект ограничивается максимум 50 ккал в день. Достаточно будет 2-3 чашек в день, чтобы увеличить скорость метаболизма на 4,8%.

***Продукты содержащие фолиевые кислоты***

Яйца, печень, бобы и апельсины, яйца, дрожжи, салат листовой – помогут не только в ускорении метаболизма, но и очистке всего организма от токсичных веществ.

***Йод***

Йодсодержащие продукты влияют на работу щитовидной железы, от которой зависит процесс обмена в организме. Морепродукты, морская рыба и всем известная морская капуста – богаты на йод.

***Черный кофе***

Этот напиток богат кофеином и аналогично зеленому чаю влияет на обменные процессы. Во избежание вреда здоровью не нужно переусердствовать с потреблением кофе. Для получения желаемого эффекта напиток должен завариваться в турке, без добавлений молока, сахара, сиропов и других топпингов.

***Вода***

Чистая, без примесей и газа, прохладная вода поддерживает температуру тела человека на должном уровне. Жажда и обезвоживание способствуют накоплению жира для увеличения тепла в организме. За счет этого процесса снижается скорость обмена веществ.

***Специи***

Острые блюда и в частности красный перец увеличивают частоту сокращений сердца и поднимают температуру человека. Тем самым сжигая калории и ускоряя процесс обмена.

***Корица***

При потреблении этой пряности заметно снижается количество углеводов в организме, а это, в свою очередь, влияет на обмен веществ и сжигания жировой прослойки.

***Цитрусовые***

Все виды мандаринов, апельсины, лимоны, грейпфрут, помимо пользы витамина С, снижают количество холестерина в крови и выводят токсины из организма. Особенно полезен грейпфрут, так как на его переваривание затрачивается больше энергии, чем на любой другой фрукт.

***Продукты богатые на Омега-3***

Это вещество содержится в некоторых видах рыбы: семга, форель, скумбрия и тунец, а так же в орехах, бобовых и семенах льна. Именно Омега-3 отвечает за накопление или сжигание жиров в организме.

***Имбирь***

Способствует быстрому и эффективному транспорту питательных веществ, полученных от продуктов питания. Особенность корня в том, что при любой термической обработке и способе приготовления, он не теряет своего чудодейственного влияния на иммунитет, обменные процессы и сжигание жировой прослойки.

Препараты для ускорения метаболизма

Помимо натуральных ускорителей, существуют медикаментозные способы. Зачастую к ним прибегают спортсмены, бодибилдеры и люди, желающие быстро и без труда нарастить мышечную массу.

Стоит учесть, что побочных и негативных эффектов, у этих препаратов, достаточно много. Могут возникать признаки тахикардии, хроническая усталость и нарушения гормонального фона. В результате частого приема образуется стойкая зависимость от препарата.

Основные группы веществ, принимаемые для ускорения метаболизма:

* Анаболические стероиды (способствуют быстрому наращиванию мышечной массы)
* Гормональные вещества
* Вещества ускоряющие работу щитовидной железы (L-тироксин)
* Кофеин и амфетамин (стимуляторы)

Для достижения желаемого эффекта можно подобрать индивидуальный комплекс витаминов и препаратов на натуральной основе. Если в медикаментах присутствуют женьшень, китайский лимонник, эхинацея или радиола розовая, то такие препараты могут помочь с меньшим риском, нанесения вреда организму.

http://plantafood.ru/stati/chto-takoe-metabolizm-i-kak-on-vliyaet-na-nas.html

http://presentway.com/lishnij-ves-i-obmen-veshhestv/

<http://50-kg.com/polezno-znat/kak-uskorit-metabolizm-dlya-pohudeniya-v-domashnih-usloviyah.html>

<http://easy-lose-weight.info/kak-uskorit-obmen-veshchestv/>

<http://hochu.ua/cat-health/womens/article-57156-kak-uskorit-obmen-veschestv/>

<http://avitapro.com/obmen-veshchestv/preparaty-dlya-uskoreniya-obmena-veshchest>