



Izvor: magazin.net.hr

KASNO JEDETE

Preskakanje doručka je jedna od najgorih stvari koje možete učiniti jer uzrokuje usporavanje metabolizma, a to otežava mršavljenje. Ako ne jedete, mozak šalje poruku ostatku tijela da je potrebno očuvanje energije. Pohranjene masnoće je tad teže razgraditi. Jedete li u roku od sat vremena nakon buđenja potaknut ćete metabolički proces koji se naziva termogeneza koji pretvara hranu koju jedete u energiju.

I ne - šalica kave se ne računa kao doručak! Umjesto toga odaberite visoko-proteinski doručak koji ima oko 350 kalorija. Pobrinite se da jedete redovito tijekom dana pa ćete održavati stabilnu razinu šećera u krvi. Ovo je bitno jer nagli pad šećera potiče tijelo da potrebno gorivo dobije sagorijevanjem mišića.

NE VJEŽBATE

Istraživanje pokazuje da pozitivan učinak ubrzavanja metabolizma i bržeg sagorijevanja kalorija traje do 24 sati nakon vježbanja, a jutarnje vježbe sagorijevaju više kalorija od onih koje izvodite kasnije u danu. U jutarnju rutinu uključite kardio vježbe visokog intenziteta, ali u kraćim intervalima, sukladno vašoj kondiciji.

NE DIŽETE UTEGE

Mišićna masa sagorijeva kalorije, a dobijete li samo 4,5 kilograma mišićne mase, dnevno ćete sagorjeti 100 kalorija više. U jutarnju rutinu uključite trening izdržljivosti i za 10-ak minuta

TRI JUTARNJE GREŠKE KOJE ĆE VAM USPORITI METABOLIZAM

Autor magazin.net.hr

Utorak, 05 Ožujak 2013 10:51 - Ažurirano Utorak, 05 Ožujak 2013 10:52

metabolizam će bolje raditi.