

Επτά τρόποι για να ξυπνήσετε τον μεταβολισμό σας και να χάσετε βάρος

*Θέλετε να χάσετε βάρος αλλά έχετε εμπόδιο το μεταβολισμό σας;
Αν ναι, σας έχουμε τη λύση!*

Για να ξυπνήσετε το μεταβολισμό σας ακολουθήστε τις 7 παρακάτω συμβουλές.

1. Νερό

Πίνετε 8 με 12 ποτήρια νερού την ημέρα. Αυτό θα βοηθήσει στο να «ξεφουσκώσετε» και θα καταστείλει την όρεξή σας! Έρευνα δείχνει ότι πίνοντας 6 ποτήρια νερό την ημέρα, θα καίτε επιπλέον 50 θερμίδες.

2. Μια χούφτα ξηρούς καρπούς

Υπήρξαν πολλές μελέτες που έδειξαν ότι τα αμύγδαλα είναι χρήσιμα για να μειώσετε το βάρος, λόγω των φυτικών ινών, των πρωτεϊνών και των υγιών μονοακόρεστων λιπαρών.

3. Βρώμη

Ένα μπολ με βρώμη για πρωινό θα βοηθήσει στην εκκίνηση του μεταβολισμού σας. Είναι υγιές, επειδή είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, χαμηλό σε θερμίδες και πολύ χορταστικό.

4. Γυμναστική

Σύμφωνα με την Κλινική Μάγιο, η έντονη προπόνηση ή οι εναλλασσόμενες έντονες ασκήσεις βοηθούν στο κάψιμο του λίπους. Όσο πιο έντονα ασκείστε, τόσο περισσότερες θερμίδες θα κάψετε.

5. Μικρές καθημερινές αλλαγές

Μπορείτε να κάψετε θερμίδες όταν είστε στη δουλειά ή στο σπίτι. Ανεβείτε σκάλες, περπατήστε στο πάρκο, καθαρίστε το σπίτι. Μπορείτε εύκολα να μετατρέψετε την καθημερινή ρουτίνα σας σε μια πιο ενεργή δραστηριότητα.

Υπάρχουν πάρα πολλοί τρόποι για να κάψετε επιπλέον θερμίδες και να αυξήσετε το μεταβολισμό σας όλη την ημέρα!

6. Φυτικές Ίνες

Φροντίστε να τρώτε πολλές φυτικές ίνες για να βοηθήσετε στη διαδικασία της πέψης και να διώξετε το φούσκωμα. Φυτικές ίνες έχουν τα φρούτα, τα λαχανικά και τα δημητριακά ολικής αλέσεως. Τρώτε άφθονες φυτικές ίνες είναι ένας από τους κορυφαίους τρόπους για να ξυπνήσετε το μεταβολισμό σας.

7. Κοιμηθείτε

Με την πολυάσχολη ζωή σας χρειάζεται ξεκούραση και ύπνος. Και σύμφωνα με μια μελέτη του Πανεπιστημίου Case Western Reserve, οι γυναίκες που κοιμούνται πέντε ή λιγότερες ώρες κάθε βράδυ έχουν 32% περισσότερες πιθανότητες να πάρουν κιλά και 15% περισσότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκες από τις γυναίκες που κοιμούνται για επτά ή περισσότερες ώρες. Όπως καταλαβαίνετε περισσότερος ύπνος, χαμηλότερο βάρος.

Tip: Να θυμάστε, ότι ο υγιεινός τρόπος ζωής πρέπει να γίνει μέρος της καθημερινότητάς σας για να δείτε αλλαγές.

Πηγή: www.medicalnews.gr