

Чередование углеводов предполагает употребление большего количества углеводов в одни дни и меньшего в другие. Это позволяет ускорить метаболизм, сжечь жир и поддержать мышечную силу. В дни с высоким потреблением углеводов мышцы и печень наполняются гликогеном, который поддерживает активный обмен веществ. Также в этом случае происходит высвобождение инсулина, наращивание мышечной массы.

Главная цель в дни с низким содержанием углеводов — сжигание жира. Это заставляет организм использовать накопленный жир для получения энергии вместо углеводов. Более низкие уровни инсулина помогают вашему организму переключиться на сжигание жира, что со временем приводит к его потере.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.