

Чашка кофе и другие утренние привычки, которые сжигают жир в течение всего дня

Дейв Эспри, автор 4-кратного бестселлера по версии NY Times «Heavily Meditated», предприниматель в области здравоохранения и биотехнологий, известен разработкой приёмов для улучшения здоровья и продления жизни. Недавно издание Eat This, Not That узнало о его личных привычках с утра, которые помогают сжигать жир.

**Прогулка после пробуждения.** Утренний солнечный свет помогает настроить циркадный ритм. Это важно для обмена веществ. Также исследования показывают, что люди, которые выходят на яркий солнечный свет утром, имеют гораздо более низкий индекс массы тела, чем те, кто большую часть света получает в конце дня.

**Воздействие холода.** Для сжигания жира может быть важно погружение в холодную воду или просто холодный душ. Такой кратковременный стресс посыпает организму сигнал избавиться от старых митохондрий и создать новые, здоровые. Функционирующие митохондрии играют ключевую роль в здоровом обмене веществ. Терапия холодом также увеличивает количество бурого жира, который помогает сжигать больше калорий.

**HIIT-тренировки.** Благодаря им ваше тело будет продолжать сжигать калории в течение дня.



Shutterstock

Все права защищены

save pdf date >>> 06.12.2025

Чашка кофе и другие утренние привычки, которые сжигают жир  
в течение всего дня

**Кофе без микотоксинов.** Он позволяет ускорить метаболизм, снизить аппетит, увеличить сжигание жира.

**Медитация, дыхательные практики и благодарность.** Начинайте день с дыхательных упражнений и медитации для контроля уровня кортизола. Ещё один вариант – делать записи в дневнике благодарности.

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