

Лола Лопес Гуардоне, сертифицированный персональный тренер ACE в FitForAll, рассказала, из-за каких распространённых привычек замедляется обмен веществ.

Недоедание. Когда организм не получает достаточно килокалорий, он переходит режим сохранения энергии. В результате метаболические процессы замедляются. Со временем это затрудняет потерю жира, может привести к раздражительности, усталости, разрушению мышц.

Обхождение без еды слишком долгое время. У некоторых это может вызвать снижение уровня энергии, повышенную тягу к еде и замедленный метаболизм. Пропуск приёмов пищи способствует повышению уровня кортизола в организме. Это может привести к накоплению жира и потере мышечной массы. Лучше начинайте день со сбалансированного завтрака, включающего белок, полезные жиры и сложные углеводы.

Сидячий образ жизни. Даже при регулярных занятиях спортом слишком долгое сидение может сильно снизить скорость обмена веществ. Если вы проводите большую часть дня сидя, установите таймер, чтобы вставать, растягиваться или ходить каждые 60 минут.

Силовые тренировки не в приоритете. Чем больше у вас сухой мышечной массы, тем больше килокалорий сжигает организм в состоянии покоя. Если вы новичок в силовых тренировках, то старайтесь заниматься два-четыре раза в неделю и используйте эспандеры либо делайте упражнения с собственным весом, прежде чем переходить к свободным весам.



Shutterstock

Плохой сон. Хронический недосып нарушает работу гормонов, которые регулируют сытость и голод. Также он может привести к увеличению веса, количества жировых отложений, замедлению метаболизма.

Постоянный стресс. Хронический стресс приводит к выбросу кортизола, который может увеличить накопление жира, особенно на животе. Также при длительном стрессе нарушается регуляция сахара в крови и может замедлиться метаболизм.

Нехватка белка. Диета с низким содержанием белка может способствовать замедлению обмена веществ, так как в организме не будет необходимых строительных блоков для поддержания сухой мышечной массы при потере жира. Кроме того, белок требует больше энергии для переваривания.

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