

С возрастом становится всё сложнее похудеть, особенно в области живота. Отчасти это связано с тем, что с годами мы теряем мышечную массу. Доктор К. Вивек Лал, доктор медицинских наук, член Американской академии физиологии, основатель и генеральный директор Resbiotic, и доктор Кезия Джой, зарегистрированный диетолог и медицинский консультант Welzo, рассказали, какие привычки помогают избавиться от жира на животе после 50 лет.

Ежедневное движение. Даже короткие всплески активности помогают улучшить чувствительность к инсулину, поддержать уровень глюкозы в крови, повысить уровень энергии. Старайтесь каждый день уделять целенаправленной активности не менее 30 минут.

Силовые тренировки в приоритете. Рекомендуется на них тратить 20-30 минут ежедневно. Особенно эффективными для избавления от жира на животе будут лёгкие гантели, экспандеры, упражнения с собственным весом.

Питательный завтрак и другие приёмы пищи. После 50 лет важно получать много белка. Богатый этим веществом завтрак помогает стабилизировать уровень сахара в крови, запустить обмен веществ на весь день. Старайтесь во время каждого приёма пищи съедать 20-30 г высококачественного белка.



Shutterstock

Управление стрессом. Вы можете снизить уровень кортизола при помощи выполнения упражнений на осознанность. Это может включать в себя йогу, медитацию или 10-минутную прогулку. Для контроля количества жира на животе нужно снизить уровень хронического стресса.

Сон 7-8 часов каждую ночь. При нехватке сна повышается уровень грелина и лептина (гормонов голода), а также кортизола.

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