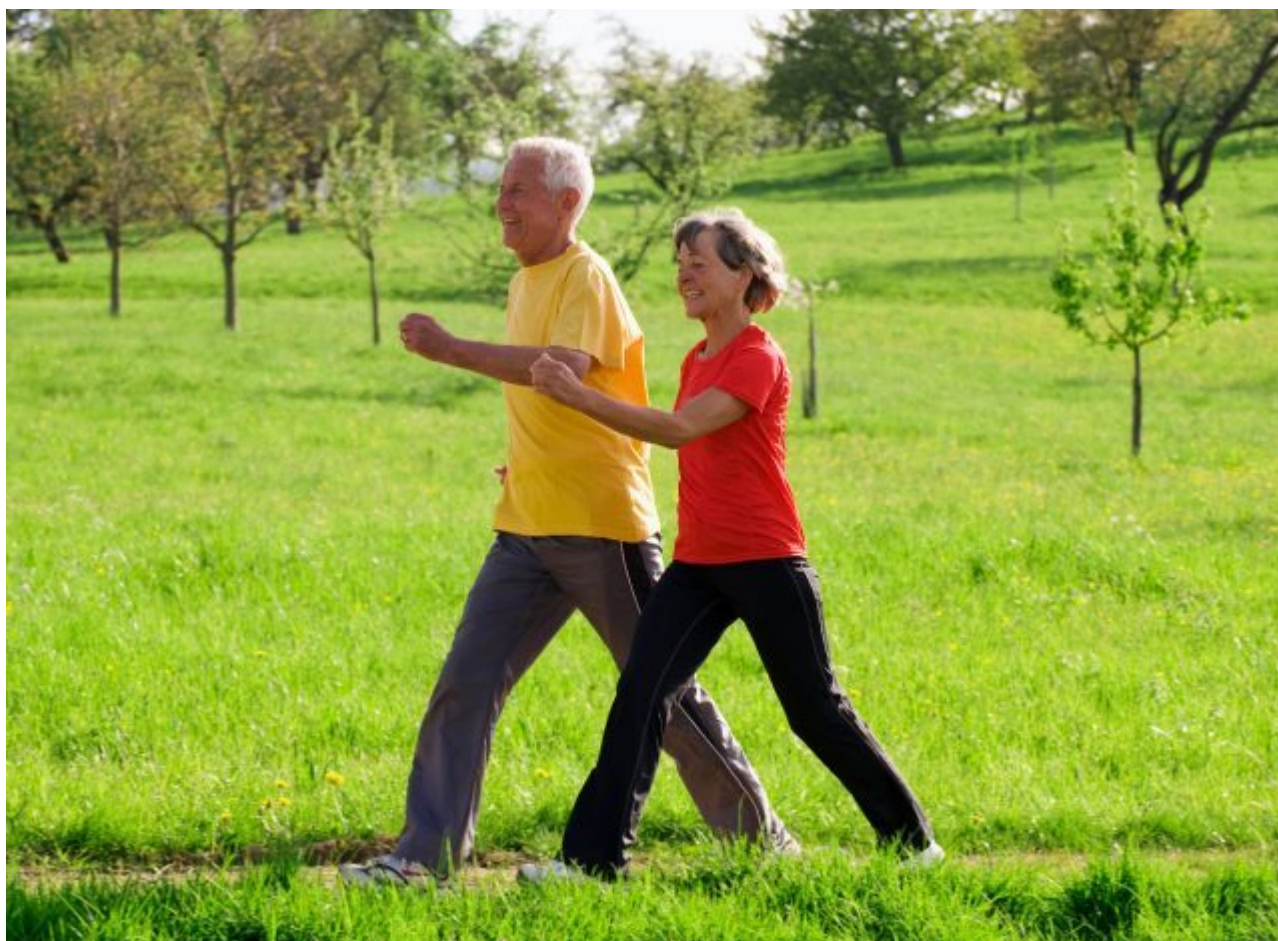


Гормональные изменения, медленное восстановление и более плотный график могут сделать традиционные подходы к похудению после 40 неэффективными. Зачастую в этот период решающее значение имеют ежедневные привычки. Вот что тренер Джаррод Ноббе рекомендует делать, чтобы сбросить вес.

Начинайте день с белка. После 40 лет в приоритете должно находиться сохранение мышечной массы, так как она напрямую связана с обменом веществ. Поможет в этом завтрак с высоким содержанием белка: например, яичница-болтунья со шпинатом, греческий йогурт с ягодами, протеиновый смузи с ореховым маслом. Во время первого приёма пищи важно получить 25–35 г белка.

Ходите после еды. Это поможет уменьшить скачки уровня сахара в крови, повысить эффективность инсулина и улучшить пищеварение. Эти преимущества особенно важным тем, кому больше 40, поскольку с возрастом организм становится более инсулинорезистентным. Сразу после обеда или ужина пройдите в спокойном темпе в течение 10-20 минут.



Shutterstock

Отказывайтесь вечером от перекусов. Лучше всего установить для себя время, когда на кухню уже нельзя ходить: в идеале – за 2-3 часа до сна. Если же вы сильно голодны, то выбирайте лёгкую белковую закуску: творог или горсть миндаля.

Хорошо спите и учитесь бороться со стрессом. Проводить во сне рекомендуется 7-9 часов в сутки, а для управления со стрессом попробуйте медитацию, дыхательные упражнения, лёгкую йогу или ведение дневника перед сном.

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