

Большинству людей для того, чтобы сжечь жир в области живота, достаточно будет лишь немного изменить образ жизни. Подробнее об этом рассказал Джаррод Ноббе — национальный тренер USAW, тренер по спортивной подготовке, персональный тренер и писатель.

Начинайте день с завтрака, богатого белком. Он насыщает, приводит в норму уровень сахара в крови и ускоряет обмен веществ. После 45 лет нашему организму нужно ещё больше белка для сохранения мышц и предотвращения образования жировых отложений. Старайтесь в первый приём пищи съесть 25–30 г. Попробуйте для этого яйца, греческий йогурт с ягодами или протеиновый смузи.

Гуляйте 30 минут ежедневно. Известно, что ходьба снижает уровень стресса, улучшает чувствительность к инсулину. Это важно для контроля веса. Можете выходить на короткую прогулку после еды, что поддерживать уровень глюкозы в крови в норме.

Выполняйте силовые тренировки не менее трёх раз в неделю. Чем больше у вас мышц, тем больше калорий вы сжигаете в течение дня. Тренируйте три раза в неделю, используя сложные движения: приседания, тяги и отжимания. Начните с упражнений с собственным весом или с эспандерами, а затем постепенно увеличивайте вес. Важно сосредоточиться на правильной технике, а не только на подъёме тяжестей.



Shutterstock

Учитесь справляться со стрессом. 5-10 минут каждый день уделяйте глубокому дыханию или медитации. Выходите на улицу, чтобы просто погулять или размяться в течение дня. Попробуйте также вести дневник или выполнять упражнения на благодарность.

Уделяйте 7-8 часов качественному сну. Важно ложиться спать и вставать каждый день в одно и то же время, убирать цифровые устройства минимум за 30 минут до сна, поддерживать в спальне для более глубокого сна прохладу, темноту и тишину.

Замените сладкие напитки зелёным чаем или водой. Перед каждым приёмом пищи для контроля аппетита выпивайте полный стакан воды. Также в течение дня старайтесь пить не менее 8 стаканов воды и одну-две чашки зелёного чая.

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