

Чтобы похудеть после 50 лет, не нужно соблюдать чудо-диету или интенсивно тренироваться в зале. Иногда для этого требуется лишь немного поменять утренние привычки.

Вот какие действия с утра помогут вам сжечь жир быстрее, чем упражнения.

Стакан воды в течение 10 минут после пробуждения. Благодаря этому вы запустите пищеварение, очистите печень, запустите системы сжигания жира. Перед кофе или едой выпивайте не менее 0,5 л воды. Чтобы улучшить электролитный баланс и пищеварение, добавьте в воду щепотку морской соли и сок лимона.

Солнечный свет. Он задаёт циркадный ритм, приводит в норму уровень гормона стресса кортизола, сигнализирует организму о необходимости сжигать энергию, повышает чувствительность к инсулину, уменьшает тягу к еде в конце дня. Для этого выйдите на улицу всего на 5-10 минут без солнцезащитных очков.

Движение. Первые 5 минут активности утром ценнее, чем полчаса в конце дня. Всё потому, что такой короткий всплеск активности запускает выработку гормонов, сжигающих жир, усиливает работу митохондрий, устраняет застой в крови и мышцах. Просто сделайте 30 приседаний с собственным весом, 15 отжиманий или поднимайтесь по лестнице в течение 3 минут. Подойдут также несколько раундов прыжков с разгибом или быстрая ходьба вокруг квартала.



Shutterstock

Завтрак с белком. После 50 лет нашему организму нужно больше белка для поддержания мышц и контроля уровня инсулина. В течение 2 часов после пробуждения съешьте 25–30 г протеина. Это могут быть яйца, греческий йогурт, творог, протеиновые коктейли или остатки ужина. Сочетайте всё с полезными жирами и клетчаткой.

Пересмотр ежедневного плана. Напишите в блокноте, на доске или в телефоне, что вы должны сделать сегодня для похудения. Это может быть 20-минутная прогулка, отказ от сахара, выпитые три бутылки воды и пр. Произнесите это вслух и поставьте себе чёткую цель.

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