



FITNESS 02. 01. 2020

Triky, díky kterým nastartujete svůj metabolismus

Skvělý spalovač tuků, pomocník a nástroj k nastartování našeho metabolismu je pohyb. Důležitá je jeho pravidelnost, stačí zařadit i každodenní chůzi...

Metabolismus je souhrn veškerých dějů, které slouží ke tvorbě využitelné energie a látek potřebných pro činnost organismu a probíhají uvnitř organismu. Chcete-li zhubnout, pak musíte zapracovat na to, abyste svůj metabolismus co nejefektivněji zrychlili. A jak na to?

Složitě to není, ostatně posuďte sami. Poradíme vám, jak svůj **metabolismus pořádně "nakopnout"** a mít vysněnou postavu. **Zpomalený metabolismus je příčinou nejen přibírání na váze**, ale i různých zdravotních obtíží.

Zrychlete metabolismus: Jak moc pomůže pohyb?

Skvělý **spalovač tuků, pomocník a nástroj k nastartování našeho metabolismu** je pohyb. Důležitá je jeho pravidelnost, stačí zařadit i každodenní chůzi nebo běh. **Fitness je souhrn sportovních aktivit**, který má za cíl všeobecnou tělesnou kondici, rozvoj zdraví a síly a **celkovou zdatnost**. Fitness je možné provozovat **venku i v tělocvičnách**. Pro fitness cvičení je možné používat různé pomůcky jako jsou třeba činky, trampolíny, trenažéry a cvičící stroje. Fitness pomůže urychlit metabolismus.

Pro lidi, které fitness, organizované cvičení a posilovny zrovna netáhnou, je pro urychlení metabolismu, ideálním pohybem chůze nebo běh. Dejte si za cíl **ujít alespoň pět kilometrů denně**. Pohybem vytváříte svaly a čím více svalů budete mít namísto tuku, tím více energie pak budete spalovat i v klidu. Je to důležité **nejen pro vaši figuru, avšak především pro vaše zdraví**. Skvělým pohybem je také plavání. I tím metabolismus snadno urychlíte.

Pro rychlý metabolismus je nutný správný pitný režim

Dostatečný pitný režim je pro správné fungování metabolismu naprosto nezbytný. Nemůžeme pít až tehdy, když pocítíme žízeň. **Vodu bychom měli tělu dodávat průběžně**. Někdy můžeme navíc pocit žízně nevědomě vyměnit za pocit hladu. Kromě obyčejné vody podpoří hubnutí také správně připravený **zelený čaj, zeleninové šťávy nebo voda s citrónem**.

Je velmi žádoucí dát tělu **silný popud k pálení tuků**. Spalovač tuků je spolehlivě strava s nízkým obsahem sacharidů, kdy se tělo musí začít orientovat na získávání energie z tuků.

Správná strava pro urychlení tělesného metabolismu

Základem dne by měla být **bohatá a vyvážená snídaně**. Je třeba najíst se do hodiny po probuzení, to je rozhodně **nejúčinnější spalovač tuků hned po ránu**. Pozdější snídaně vede k tomu, že si tělo najede na krizový hladový režim. Ráno si dopřejte **kvalitní bílkovinu, vlákninu a vitamíny**, tedy ovoce nebo zeleninu. Je dobré dodržovat pravidlo pravidelných rozestupů mezi jídly. Ideální je najíst se čtyři hodiny po posledním jídle, nejdelší rozestup by pak měl být šest hodin.



Celkově by vaše strava měla obsahovat **dostatek bílkovin a kvalitní potraviny**. Na zrychlení metabolismu a jako spolehlivý spalovač tuků fungují **různé druhy koření a bylinky - pepř, kurkuma, zázvor nebo skořice**. Z bylinek je to **kopřiva a guarana**.

Důležitá součást metabolismu: Spánek a spánková hygiena

Kvalita a dostatek spánku se podílejí na fungování hormonů v těle. Ty mají významný vliv na **správné fungování organismu a metabolismu**. Spánek by měl být nepřerušovaný a dlouhý minimálně šest hodin. Poslední jídlo zařadte **tři až čtyři hodiny před spánkem**. Spěte ve vyvětrané, spíše chladnější místnosti a vyvarujte se možných rušivých prvků a okolností. Zajistěte si co největší tmu, v té se totiž organismus regeneruje nejlépe. Nejen před spaním se vyhýbejte stresu.

Chcete zhubnout? Vyhýbejte se stresu

Ve stresových situacích má metabolismus tendenci se zpomalit. Snažte se stresovým situacím pokud

možno vyhýbat. **Odpočívejte, cvičte a meditujte**, abyste dopady stresu mírnili nebo se s ním naučili lépe pro sebe zacházet, ovládli jste ho a zmírnili jeho průběh.

Jak moc vám může pomoci půst?

Půsty pomáhají **nastartovat metabolismus a zbavit tělo škodlivých látek**. Půst může být jednodenní, týdenní nebo i delší. Během půstu je třeba **organismus zásobovat dostatkem neperlivé pitné vody** a po ukončení půstu se zaměřit na to, abychom tělo zásobili ovocem, zeleninou a **kvalitními potravinami**.