

Kako ubrzati metabolizam i izgubiti kilograme?



Ako ste do sada propuštali vježbe u teretani i niste pazili na prehranu, dobre vijesti za vas- donosimo vam nekoliko učinkovitih savjeta uz koje možete ubrzati proces gubitka kilograma i biti u dobroj formi.

Uz ovih nekoliko savjeta za poboljšanje vašeg metabolizma osjećat ćete se i izgledati sjajno.

1. Pijte čaj

Zeleni čaj donosi mnoge zdravstvene prednosti. Zbog toga što sadrži kofein, redovno konzumiranje poboljšat će vaš metabolizam i time pomoći u mršavljenju. Ne smijemo zaboraviti da je bogat antioksidansima, pomaže u zdravlju srca i ima veliki utjecaj na sprječavanje raka.

- Što učiniti: umjesto da svaki dan pijete kavu ili obični čaj, popijte zeleni čaj. Jedna ili dvije šalice za doručak i ručak će vam sjajno sjesti.

2. Kraljevski doručak

Poznata je uzrečica: Doručkujte kao kraljević, a večerajte kao siromah. Kada pokušavate smršaviti, važno je zdravo doručkovati svaki dan jer to donosi ogromno

poboljšanje u metabolizmu. Vaš metabolizam slabi tijekom dana pa je tako najbolje jesti veći postotak dnevnog unosa rano u jutro.

- Što učiniti: osobe koje žele kontrolirati svoj apetit trebaju jesti doručak bogat proteinima, i to svako jutro. Preporučujemo kašu za suhim voćem ili dva kuhana jaja sa integralnim pecivom i nemasnim sirom.

3. Užina tijekom dana

Pobrinite se da tijekom dana uvijek nešto prigrizete, nešto zdravo naravno. Istraživanja pokazuju da mala užina čuva kalorije i utažuje glad.

- Što učiniti: kod sebe uvijek nosite grickalice poput badema, oraha ili sušenih lješnjaka tako da nikada ne budete u napasti pojesti čokoladu ili čips. Voće je također vrlo dobro, pogotovo šljive ili bobice.



4. Pazite koliko jedete

Vrlo je lako prejesti se za vrijeme obroka pa tako vaše porcije obroka držite malima, a uzmite još samo ako ste jako gladni. Trebali bi pričekati oko 20 minuta prije nego se uvjerite da ste stvarno gladni jer je to vrijeme koje treba vašem trbuhu da javi mozgu da ste siti.

- Što učiniti: kada servirate obrok, vaš dlan može biti sjajan način mjerenja unosa hrane. Proteina, kao što su meso ili riba, treba biti veličine vašeg dlana. Ugljikohidrata treba biti veličina vašeg malo otvorenog dlana, a povrće i salata trebaju stati u dvije usko sklopljene ruke.

5. Začinite hranu

Kapsaicin, koji se nalazi u ljutim papričicama, može dovesti do gubitka težine, potiskivanja apetita i poboljšanja metabolizma povećanjem otkucaja srca i temperature tijela.

- Što učiniti: pokušajte uvrstiti ljute papričice u vašu svakodnevnu prehranu, na primjer u sendviče.

6. Proteini

Istraživanja su pokazala da visoka razina proteina u prehrani pomaže u tome da se duže osjećate siti, što smanjuje glad i drži vaš apetit pod kontrolom te pomaže kod mršavljenja. Hrana sa visokim udjelom proteina također pomaže u popravljaju i izgradnji mišićnog tkiva, što doprinosi bržem metabolizmu za gubitak težine.

- Što učiniti: jedite uravnoteženo i jedite obroke koji uključuju proteine. Dobri izvori proteina su meso, jaja, grah, orasi i sojini proizvodi.

7. Pijte vodu

Voda je neophodna za svaki plan gubitka težine. Stručnjaci kažu da trebamo oko pola šalice vode za svakih 100 kalorija koje izgubimo. Isto tako, kada ste na dijeti, vaše tijelo proizvodi više otpadnih proizvoda jer počinjete metabolizirati masti. Zbog toga bubrezi trebaju stalnu opskrbu vodom kako bi mogli isprati otpadne proizvode i držati vaš metabolizam zdravim.

- Što učiniti: pobrinite se da ne miješate žeđ i glad, pijte vodu tijekom cijelog dana. Konzumiranje vode prije jela također pomaže u popunjavanju želudca i povećava šanse za gubitak težine jer ćete tada manje jesti.

8. Grejp

Grejp je bogat vlaknima i ima nizak glikemijski indeks, što ga čini dobrim ako vam treba pomoć za izgubiti nekoliko kilograma viška. Kao dodatna pogodnost, grejp također sadrži i sastojke koji pomažu u sprječavanju nastanka raka.

- Što učiniti: Jedite grejp za doručak i kao popodnevnu užinu. Također pokušajte posuti cimet na njega ili ga dodati u salatu.