



Unutar vašeg tijela upravo ove minute vaš osobni trener neumorno radi kako bi vam pomogao izgorjeti kalorije i masnoće. To je vaš metabolizam zbroj svega što vaše tijelo radi. Svaki put kad jedete, enzimi u tjelesnim stanicama razgrađuju hranu i pretvaraju je u energiju koja omogućuje vašem srcu da kuca, umu da razmišlja i nogama da se kreću tijekom napornog vježbanja. Što metabolizam radi brže, više kalorija trošite. Možete ubrzati metabolizam da radi još više, puno teže, 24 sata dnevno.

Do neke mjere, našim tijelima je određena brzina po spolu i genetici, ali ima još puno toga na čemu možete poraditi. Ne može utjecati na to koliko kalorija je potrebno da bi vaše srce radilo, ali možete sagorjeti dodatnih 500 do 600 kalorija dnevno vježbajući i pravilno se hraneći. I uvođenjem nekoliko promjena u vašu rutinu.

## **1. Kada ustajete iz kreveta**

### **Doručkujte svaki dan**



Ako ne doručkujete, vaše tijelo prelazi u način rada kao kod gladovanja tako da se vaš metabolizam usporava da biste uštedjeli energiju. I što je ranije prvi obrok to bolje. U jednoj studiji objavljenoj u American Journal of Epidemiology, volonteri koji su unosili 22 do 55% ukupnih kalorija za doručak dobili su u prosjeku 800g u razdoblju od četiri godine. Oni koji su jeli od nula do 11 posto ukupnih kalorija za doručak dobili su skoro tri kilograma. U drugoj studiji

koja je objavljena u istom časopisu, volonteri su redovitim preskakanjem doručka imali 4,5 puta veći rizik od pretilosti.

### Što biste trebali jesti?

Ujutro trebate jesti doručak koji se sporo probavlja i duže vam ostavlja osjećaj sitosti. Pokušajte s mješavinom proteina sa kompleksnim ugljikohidratima i zdravim mastima, kao što je omlet od jednog jaja i dva bjelanjka i pola šalice miješane paprike i luka, plus pola šalice kuhane zobi pomiješane s četvrtinom šalice smrznutih bobica i žličicu omega-3 ribljeg ulja.

### Pijuckajte kavu

Istraživanje objavljeno u časopisu Physiology & Behavior utvrdio je da je prosječna stopa metabolizma osoba koje su pile kavu s kofeinom povećana za 16% za razliku od onih koji piju kavu bez kofeina. Kofein, sastojak koji stimulira središnji živčani sustav je i blagi diuretik odn. pospješuje izlučivanje tekućine, te stimulira vaš središnji živčani sustav povećanjem otkucaja srca i disanja.



### Pijte hladnu vodu

Istraživači na University of Utah utvrdili su da oni koji piju 8 čaša vode dnevno imaju veće metaboličke stope od onih koji piju samo četiri čaše. Vaše tijelo može sagorjeti kalorije grijući hladnu vodu na svoju temperaturu.

## 2. Kada ste na poslu

### Odaberite proteine za ručak

Proteini u svakom obroku pomažu izgradnju i održavanje mišićne mase. Mišići sagorijevaju više kalorija nego masno tkivo. Uzimajte oko 30 grama proteina, ekvivalent od oko jedne šalice

nemasnog kravljeg sira ili pileća prsa bez kostiju, kod svakog obroka.

### **Pijte zeleni čaj**

Zeleni čaj sadrži tvar ECGC koja potiče sagorijevanje masnoća. U jednoj studiji, ljudi koji su konzumirali od tri do pet šalica dnevno 12 tjedana smanjili su svoju tjelesnu težinu za 4,6%. Prema drugim istraživanjima, dvije do četiri šalice zelenog čaja dnevno mogu sagorjeti dodatnih 50 kalorija. U prijevodu, 2 kg godišnje. Za maksimalni učinak, neka vaš čaj odstoji tri minute i pijte ga dok je još vruć.

### **Ponište štetan učinak mlijecnih proizvodima**

Ako ne možete odoljeti pečenom krumpiru, možete popraviti štetu namirnicama bogatim kalcijem kao što je mlijeko ili nemasni jogurt. Kalcij, srebrno-žuti metal, najobilniji mineral u tijelu u kombinaciji s fosforom tvori spoj kalcijev fosfat, gusti tvrdi materijal u kostima i u zubima. Esencijalni je element, a razina u krvi mora mu biti u uskim granicama jer je vrlo važan za normalan srčani ritam kao i za normalnu funkciju mišića i živaca. Ima ulogu u zgrušavanju krvi, te u brojnim enzimatskim procesima. Pomaže vašem tijelu da metabolizira masnoće učinkovitije i poveća stopu po kojoj se oslobađa masti, izvješća su studije provedena na Sveučilištu u Kopenhagenu.

### **3. Kada ići u kupovinu**

#### **Izaberite organske proizvode**

Istraživači u Kanadi su otkrili da su ljudi na dijeti koja sadrži najviše organoklorina (kemikalije pronađene u pesticidima) pohranjenog u masnim stanicama, najviše osjetljivi na prekide mitohondrijske aktivnosti i funkcije štitnjače. Prijevod: Njihov metabolizam je u zastoju. Ne možete si priuštiti punu organski zamjenu? Saznajte o najviše (i najmanje) kontaminiranoj hrani, a zatim prilagoditi popis za kupovinu u skladu s tim.



### **Tražite ljuće**

Kapsaicin, spoj koji daje čili papričicama okus, može zagrijati metabolizam. Jedna žlica nasjeckane crvene ili zelene čili papričice potiče tijelo na proizvodnju topline i aktivira vašeg simpatički živčani sustav, donosi istraživanju objavljeno u Journal of Nutritional Science and Vitaminology.

## Zgrabite željezo

Žene gube željezo, element u ljudskom organizmu potreban za sintezu hemoglobina, mioglobin i mnogih enzima, tokom mjesecnice svaki mjesec. Željezo pomaže nositi kisik, element koji je osnova za održavanje života, vašim mišićima. Ako je razina željeza niska, mišići ne dobivaju dovoljno kisika, a vaš metabolizam se usporava. Jedite više željezom obogaćenih žitarica, graha i tamnog lisnatog zelenog povrća poput špinata i brokule.

## 4. Kada vježbate

### Povećajte intenzitet

Uvijek tražimo način da skratimo trajanje tjelovježbe, zar ne? Povećajte intenzitet vježbanja i potrošit ćete isti broj kalorija ili više u manje vremena. U jednoj studiji žene su vozile bicikl 40 minuta neprekidnim tempom ili u 20-minutnim intervalima. Nakon 15 tjedana, one koje su provodile ubrzani kardio trening izgubile su tri puta više masnog tkiva, u usporedbi s onima koje su vozile bicikl neprekidnim tempom.

### Kombinirajte

Kombinirajte redovno vježbanje sa suplementima ribljeg ulja koje povećava aktivnost izgaranja masnoća, izvještava studija objavljena u American Journal of Clinical Nutrition. Volonteri su uzimali šest grama ribljeg ulja dnevno i vježbali su tri puta tjedno. Nakon 12 tjedana, izgubili su prosječno 3,4 kilograma, dok su oni koji su isključivo vježbali imali minimalni gubitak kilograma.

## 5. Kada dođete kući



### Jedite ribu

Masne ribe poput lososa, tune i srdele su krcate s omega-3 masnim kiselinama. Omega-3 masne kiseline pomažu pokrenuti brzi prijenos signala sitosti na vaš mozak. 100g lososa sadrži 90% preporučene dnevne vrijednosti vitamina D, koji će pomoći sačuvati dragocjeno mišićno tkivo.

## Preskočite drugo piće

Ekvivalent samo dva mješovita pića (dvije čaše vina ili dvije boce piva) stavlju kočnice na sagorijevanje masti od nevjerljivih 73%. To je zato što vaša jetra, najveća žljezda specijalizirana na probavu pretvara alkohol u acetat koji se počne koristiti kao gorivo umjesto masnih naslaga, izvještavaju istraživači sa University of California, Berkeley.

## Idite rano na spavanje

Kada spavate manje nego što bi trebali, smanjujete razinu leptina i grelina, hormona koji pomažu regulirati korištenje energije i apetita. Istraživači sa Sveučilišta Stanford otkrili su da ljudi koji spavaju manje od 7,5 sati doživljavaju porast indeksa tjelesne mase. Pokušajte dobiti najmanje osam sati odmora.

[Centar-zdravlja.net](http://Centar-zdravlja.net)

