

## Ako naštartovať Váš metabolizmus : Spáľte viac kalórií, aj keď spíte.

Slovo metabolizmus sa používa veľmi často v spojení s chudnutím, niekedy až tak často, že mnohé z Vás už ani nevedia čo metabolizmus znamená. Jednoducho povedané, metabolizmus je proces premeny kalórií z potravy na energiu. Vaše telo vždy spaľuje kalórie, keď cvičíte alebo len tak sedíte a dýchate. Chcete zrýchliť svoj metabolizmus a spaľovať viac kalórií 24 hodín denne? Tu je návod ako na to:



**Jedzte viackrát denne:** Váš metabolizmus je ako oheň . Nechajte ho ísť dlho bez prikladania a oheň začne pomaly zhasínať. A vy budete spaľovať menej kalórií počas dňa. Naopak ak budete Vaše telo zásobovať pravidle správnym jedlom, budete nepretržite rovnomerne spaľovať. Výskum potvrdil, že 6 menších jedál zrýchlilo metabolizmus v porovnaní s nepravidelným príjmom potravy. Prečo? Pretože metabolizmus sa zvýši počas zažívania.

**Vyhľadavajte bielkoviny:** Môžete maximalizovať kalórie spálene počas zažívania ak budete jesť chudé mäso, mliečne výrobky alebo vaječné bielka. Štúdia u žien dokázala, že ich metabolizmus sa zvýšil dvojnásobne po jedlách s bielkovinami v porovnaní s jedlom s vysokým obsahom karbohydrátov.

**Posilňujte:** Svalové tkanivo spáli viac kalórií ako tukové tkanivo, aj keď iba posedávate. Takže čím viac svalovej hmoty máte tým viac kalórií spálite. Štúdie ukázali, že ženy dokážu zameniť 1 kg tuku za svaly už za 3 mesiace pravidelného posilňovacieho cvičenia 2 krát týždenne. To zvýši metabolizmus o 6- 8 percent, čo sa rovná extra 100 kalórií spálených počas dňa. Pri meraniach pred a po pravidelnom silovom tréningu po období jedného roka došlo k nárastu bazálneho metabolizmu ( číslo kalórií ktoré spálime v absolútnom oddychu) z 1200 na 1600 kalórií za deň.

**Pridajte na intenzite kardia:** Čím je cvičenie intenzívnejšie, tým vyššie sa vyšplhá počas cvičenia, ale aj po cvičení Váš metabolizmus. Každý by skolaboval keby šprintuje 30 minút, preto je najlepším výberom intervalový tréning: alternujte 1 az 2 minúty veľmi intenzívnej aktivity s nasledujúcim 3 až 4 minútovým pomalším oddychovým tempom. Cvičte takýmto spôsobom a Vaše telo bude spaľovať kalórie rýchlejšie a to aj hodiny po tom, čo skončíte s cvičením. Kanadská štúdia ukázala , že intervalový tréning pomohol ženám spáliť o 36 percent viac tukových kalórií v porovnaní s kardiom s nižšou intenzitou.



**VICTORY  
FITNESS**

[www.victoryfitness.sk](http://www.victoryfitness.sk) [info@victoryfitness.sk](mailto:info@victoryfitness.sk)

Košická 49 , Bratislava 0948 44 56 78