magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 9. 6. 2020 | Mgr. Kristina Šístková

Jak zrychlit metabolismus a snadněji zhubnout

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-zrychlit-metabolismus-a-snadneji-zhubnout__s10012x19724.html

Rychlost metabolismu je individuální. Závisí na věku, pohlaví, velikosti jedince i na množství svalové hmoty. Odvíjí se i od tělesné teploty jedince. U žen je metabolická aktivita ovlivněna také menstruačním cyklem.

Svou roli v činnosti metabolismu hrají nejen **hormony štítné žlázy** (trijodthyronin, tyroxin) ale i **hormony nadledvin** (např. adrenalin, kortizol). Rychlost metabolismu se dokonce liší dle rasy.

- Činnost metabolismu však můžeme podpořit. Dodržíme-li základní pravidla, snížíme i svou hmotnost.

Nezkoušejte diety, ale zaměřte se na změnu životního stylu

- Základem je **nehladovět**
- Vyvarujte se jednodruhovým nebo eliminačním dietám
- Stravujte se dle zásad racionální výživy
- Jezte pravidelně
- Dodržujte pitný režim
- **Neporovnávejte se s okolím** - každý z nás má jinou tělesnou konstituci a metabolická aktivita je rozdílná

Zvyšte pohybovou aktivitu v jakémkoli věku

- Zaměřte se na běžný pohyb – chůze do práce/z práce, pohyb v práci, domácí práce, činnost na zahradě
- Zařaďte **pravidelné cílené procházky**
- Zkuste aerobní aktivitu – svižnou chůzi, rotoped, cyklistiku, běh, aerobik aj.
- Nezapomínejte na **silový trénink** – dojde ke zmnožení svalové tkáně, jejímu následnému udržení, svaly pak zajistí vyšší metabolickou aktivitu a při redukci hmotnosti nedojde ke ztrátám svalové hmoty, ale především

tkáně tukové

Pozor na stres

Vyhněte se nadměrnému stresu. Ten totiž **metabolickou činnost narušuje**. Hormon nadledvin, kortizol, je právě během stresu produkován ve vyšší míře a může výrazně ovlivnit chutě k jídlu. **Pokud se stresu nevyhnete** a přeci jen vás zastihne, snažte se s ním rychle vyrovnat.

- Vyzkoušejte **relaxaci**, poslouchejte oblíbenou **hudbu**, přečtěte si knížku, trénujte **dechová cvičení**, věnujte se meditaci a nezapomínejte na dostatek pohybové aktivity.

Alespoň 7 hodin spánku

V důsledku vyšší produkce ghrelinu a nižší produkce leptinu se zvyšuje pocit hladu i chutě k jídlu. Tyto hormonální změny **nastávají při nedostatku**

spánku a často vedou k navýšení energetického příjmu. Pokud nepracujete na směny a nemáte zrovna práci v době, kdy mají lidé běžně spát, lednici či spižírně byste se měli vyhnout obloukem. Organizmus se též dostává do určité stresové situace, se kterou se navíc musí vyrovnat.

- Zvýšená únava po nekvalitním nebo krátkém spánku negativně ovlivňuje také zájem o cvičení a pohybovou aktivitu obecně.

Kofein

Kofein má termogenní efekt a **zvyšuje klidový energetický metabolismus**. Neznamená to však, že součástí jídelníčku už bude navždy jen káva, čaj, Coca-Cola nebo energy drinky.

Energetický výdej při konzumaci kávy se nevyrovná pravidelné pohybové aktivitě. Kávu si dopřát můžete, ale bez dodržování výše zmíněných doporučení její pravidelná konzumace **k významné redukci hmotnosti stejně nepovede**.

Čemu se vyhnout?

Klidový energetický metabolismus zvyšují i nikotin a alkohol. Vysvětluje to fakt, že po zanechání kouření dochází k nárůstu hmotnosti. Tyto látky ale nemohou být doporučovány, jedná se o **látky návykové a pro člověka rizikové**.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz