



4 powody, dla których potrzebujesz zegara dietetycznego

data aktualizacji: 2022.07.25



Jeśli jesteś jednym z tych, którzy mają nieregularną rutynę, czy to w domu, czy w pracy, pomijasz śniadania i napychasz się późnymi obiadami, możesz być podatny na różne schorzenia. Nieregularny harmonogram żywienia będzie drogo kosztował Twoje zdrowie, prowadząc do różnych zaburzeń, takich jak otyłość, nadciśnienie czy cukrzyca typu 2.

Lekarze uważają, że nie chodzi o to, co jesz, ale czas spożywania posiłków odgrywa również kluczową rolę w utrzymaniu związku między metabolizmem a rytmem dobowym. Karmienie organizmu o losowych godzinach dziennie zakłóciłoby wewnętrzny zegar biologiczny, wpływając na proces trawienia i apetyt, a także może spowodować wzrost poziomu złego tłuszczu, cukru we krwi i cholesterolu. Oto 4 powody, dla których potrzebujesz zegara dietetycznego.

Lepsza aktywność metaboliczna

Metabolizm to tempo, w jakim organizm może spalać kalorie. Nasze ciała są zaprogramowane tak, aby odczuwać brak jedzenia jako głód, w wyniku czego organizm może spowolnić metabolizm, spożytkowując mniej kalorii. Kiedy zdarza się to bardzo często, utrudnia organizmowi odchudzanie. Dzieje się tak, ponieważ organizm długie okresy głodu interpretuje jako stany zagrażające. Może wówczas magazynować tłuszcz, żeby mieć z czego czerpać energię w sytuacjach kryzysowych, dlatego zrzucanie kilogramów odnosi odmienny skutek. Pomijanie śniadania i innych posiłków

prowadzi również do wrażliwości na insulinę i może zwiększać ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2.

Utrzymuje aktywność

Jedzenie o tej samej porze każdego dnia sprawia, że organizm jest aktywny w godzinach pracy. Trzymając się swojego czasu, możesz utrzymać poziom energii i skupienie umysłu. Pominięcie posiłku może mieć niekorzystny wpływ na metabolizm organizmu, wpłynąć na nastrój i codzienną wydajność, w tym funkcjonowanie poznawcze jak zaburzenia uwagi, pamięci czy koncentracji.

Spójna rutyna

Ustalenie stałej rutyny to dobry nawyk, ponieważ zdrowe odżywianie jest priorytetem z celu utrzymania zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Prowadzi to do zdrowszego stylu życia, znalezienia czasu na treningi, skupienia się na codziennych zadaniach i posiadania produktywnego dnia. Początkowo może być trudno trzymać się rutyny, ale praktyka czyni mistrza, a z czasem stanie się to łatwiejsze. Trzeba pamiętać, że zdrowy tryb życia jest procesem i zmiany nie zajdą z dnia na dzień. Warto wyznaczać sobie małe cele, które są angażujące i motywują do pracy nad sobą.

Jedz mądrze

Ponieważ masz rutynę dietetyczną, nie oznacza to, że musisz pominąć zaproszenia na lunch lub kolację. Planuj posiłki z wyprzedzeniem, dzięki czemu nie będziesz musieć się stresować, co dzisiaj przygotować na obiad i oszczędzisz sobie dokonywania nieprzemyślanych, impulsywnych zakupów spożywczych, dzięki czemu zadbasz o swój domowy budżet i zmniejszysz ilość marnowanej żywności. Jeśli nie chcesz samodzielnie planować i przygotowywać dań – sprawdź, co ma do zaoferowania okoliczny catering dietetyczny <https://afterfit-catering.pl/>.

Codziennie spożywanie posiłków o określonym czasie, przyzwyczajają organizm do określonego harmonogramu. Regularne nawyki żywieniowe pomagają organizmowi uzyskać całą niezbędną energię, a to z kolei zachęca do mniejszego spożycia cukru, niezdrowych przekąsek, fast foodów. W ciągu dnia jako przekąskę zjedz owoc, gotowane warzywa lub orzechy, aby poczuć się nasyconym i dostarczyć organizmowi paliwa niezbędnego do wykonywania zadań.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/68223-4-powody-dla-ktorych-potrzebujesz-zegara-dietetycznego>