Przyśpiesz redukcję tłuszczu

data aktualizacji: 2022.08.27

Redukcja tłuszczu może zająć trochę czasu, więc nie oczekuj, że z dnia na dzień stracisz znaczny procent tkanki tłuszczowej z organizmu. Wprowadzenie zdrowych nawyków i zmiana swojego stylu życia wymaga ciężkiej pracy i poświęcenia. Mając to na uwadze, oto kilka czynników, które mogą pomóc w przyspieszeniu redukcji procentowej zawartości tkanki tłuszczowej.

Unikaj zbyt niskiego ograniczania kalorii

Jeśli starasz się schudnąć, być może będziesz musiał zmniejszyć spożycie kalorii. Jednak, gdy zrobisz to drastycznie, tempo metabolizmu Twojego organizmu może spowolnić. Ciało może rozpoznać Twoje działanie za zagrażające przetrwaniu i opierać się utracie tłuszczu, a nawet go magazynować. Potrzeby kaloryczne każdego są inne. Ogólnie rzecz biorąc, nie zaleca się spożywania poniżej 1000-1200 kalorii bez nadzoru lekarza.

Potrzebujesz również odpowiedniego spożycia białka, węglowodanów, tłuszczu, minerałów, witamin i wody, aby zmniejszyć procent tkanki tłuszczowej. Jeśli drastycznie zmniejszysz ilość kalorii, prawdopodobnie nie będziesz otrzymywać wystarczającej ilości składników odżywczych, aby dostarczyć organizmowi składników odżywczych, które prowadzą do utraty tłuszczu.

Wytnij węglowodany proste

Wyeliminowanie prostych węglowodanów może pomóc w szybszym zmniejszeniu zawartości tkanki tłuszczowej. Węglowodany proste, takie jak cukier, biała mąka, wypieki, słodzone napoje, krakersy i frytki rozkładają się stosunkowo szybko w układzie pokarmowym. Węglowodany są rozkładane na cukry, które są uwalniane do krwiobiegu.

Wzrost poziomu cukru we krwi sygnalizuje trzustce uwalnianie insuliny, która pobiera glukozę z krwi i umieszcza ją w komórkach organizmu w celu uzyskania lub magazynowania energii. Jedną z ról insuliny jest również odkładanie tłuszczu. Dlatego ograniczenie prostych węglowodanów może pomóc obniżyć poziom cukru we krwi, prowadząc do niższego wyrzutu insulinowego, co prowadzi do mniejszego magazynowania tłuszczu.

Jedz zbilansowane posiłki

Spożywanie odpowiedniej ilości węglowodanów, białka i tłuszczu jest ważne przy redukcji procentowej zawartości tkanki tłuszczowej. Białko jest potrzebne do budowy i utrzymania mięśni, a sportowcy mogą potrzebować nieco więcej niż dorośli prowadzący siedzący tryb życia (0,8 g/kg masy ciała). Badania naukowe sugerują, że spożywanie 20-25 gramów białka po treningu może pomóc w stymulowaniu wzrostu mięśni i ograniczeniu ich rozpadu.

Co więcej, tłuszcze są potrzebne do redukcji tkanki tłuszczowej, co może wydawać się sprzeczne z intuicją. Zdrowe tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek, olej kokosowy, kwasy omega 3 znajdujące się w rybach, awokado czy orzechach mogą pomóc w zmniejszeniu stanu zapalnego, zrównoważyć poziom insuliny/glukozy we krwi i pomóc w utrzymaniu satysfakcji ze spożytego posiłku. W każdym daniu połącz ze sobą źródło błonnika, białko i zdrowy tłuszcz, aby uzyskać optymalny poziom cukru we krwi i dodać do swojej diety różnorodne składniki odżywcze.

Zmień swój styl życia

Redukcja tłuszczu wymaga czasu. Oznacza to również wprowadzanie zmian, które będą trwały – nie tylko przez miesiąc lub dwa. Bycie konsekwentnym przez długi czas z treningami, przyjmowaniem pokarmu i odpowiednią higieną snu może pomóc Ci uzyskać i utrzymać zdrowszy procent tkanki tłuszczowej.

Upewnij się, że Twoje jedzenie dostarcza kalorie wysokiej jakości. Wyeliminuj proste, przetworzone węglowodany, aby zrównoważyć poziom glukozy i insuliny we krwi. Nie tnij kalorii zbyt nisko, aby unikać spowolnienia tempa metabolizmu. Jedz zbilansowane posiłki, które dostarczają błonnika, białka i zdrowych tłuszczów.

Zadbaj i o aktywność fizyczną. Zmieniaj treningi, aby uwzględnić trening siłowy i różne intensywności ćwiczeń cardio. Umiarkowane ćwiczenia spalają większy procent tłuszczu, a energiczne ćwiczenia spalają więcej kalorii i mogą przyspieszyć metabolizm kilka godzin po wysiłku.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/68539-przyspiesz-redukcje-tluszczu