

## Τρία βήματα που ενισχύουν τον μεταβολισμό - Λιγότερα κιλά, περισσότερη υγεία

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Οι περισσότεροι πιστεύουν ότι δεν έχουν καλό μεταβολισμό και γι' αυτό παχαίνουν. Πρόκειται για μύθο. Ο μεταβολισμός δεν είναι κάτι σταθερό και μπορεί να ενισχύεται ή να επιβραδύνεται ανάλογα με τον τρόπο ζωής που επιλέγει ο καθένας.

Τρία απλά βήματα για την ενίσχυση του μεταβολισμού:

1. Ασκήσεις με βάρη: Οι ασκήσεις με βάρη τονώνουν τους μύες μας και αυτό σημαίνει ότι όσους περισσότερους μύες έχετε τόσο πιο πολλές θερμίδες θα καίτε.

Μην μπερδεύεστε όμως, δεν πρόκειται να πάρετε όγκο κάνοντας ασκήσεις με βάρη, διότι οι γυναικείες ασκήσεις χρειάζονται πολύ λίγο βάρος το οποίο δεν πρόκειται να σας κάνει ογκώδεις.

Κάντε πρώτα ασκήσεις με βάρη και μετά αερόβια γυμναστική: Έρευνες έχουν δείξει πως όσοι κάνουν ασκήσεις με βάρη πριν την αερόβια γυμναστική τους, καίνε περισσότερο λίπος από αυτούς που δεν έκαναν ανάλογες ασκήσεις.

2. Βάλτε τα μπαχαρικά και τα καυτερά φαγητά στη διατροφή σας: Εάν σας αρέσουν τα καυτερά βρήκατε έναν ακόμα τρόπο για να ενισχύσετε το μεταβολισμό σας. Για παράδειγμα, η καυτερή μουστάρδα μπορεί να ενισχύσει τον μεταβολισμό σας μέχρι και 20%.

3. Να πίνετε πολύ νερό: Έρευνες έχουν δείξει πως αυτοί που πίνουν γύρω στα 10-12 ποτήρια νερό την ημέρα, κάνουν περισσότερες καύσεις από αυτούς που πίνουν γύρω λιγότερα από 8 ποτήρια νερό την ημέρα.

**Πηγές:** [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr) -myworld.gr