

Ένας έξυπνος τρόπος να καίτε λίπος ενώ κοιμάστε!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια πολύ απλή αλλά έξυπνη στρατηγική στον ύπνο ώστε να ενισχύσουμε τις καύσεις και να χάσουμε πιο εύκολα τα περιττά κιλά

Προσέχετε τι τρώτε, γυμνάζεστε συστηματικά και προσπαθείτε να κινείστε όσο το δυνατόν περισσότερο μέσα στην ημέρα, το ξέρατε όμως ότι μπορείτε να αδυνατίσετε και... στον ύπνο σας; Ο καθηγητής Άσλεϊ Γκρόσμαν του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης συμβουλεύει να ακολουθούμε μια πολύ απλή αλλά έξυπνη στρατηγική στον ύπνο ώστε να ενισχύσουμε τις καύσεις και να χάσουμε πιο εύκολα τα περιττά κιλά.

Το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να αφήνουμε ανοιχτό ένα παράθυρο ώστε το υπνοδωμάτιο να μένει δροσερό κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Όπως εξηγεί ο καθηγητής, στο σώμα μας έχουμε δύο βασικά είδη λίπους με εντελώς διαφορετικό ρόλο: το «κακό» λευκό λίπος και το «καλό» καφέ λίπος. Το λευκό λίπος «απορροφά» ενέργεια -δηλαδή θερμίδες- και τις αποθηκεύει για... μελλοντική χρήση στην κοιλιά, τα πόδια, τους γλουτούς κ.λπ. Αντιθέτως, το καφέ λίπος -το οποίο βέβαια βρίσκεται στο σώμα σε πολύ μικρότερη αναλογία- καίει ενέργεια παράγοντας παράλληλα θερμότητα.

Οι χαμηλές θερμοκρασίες βοηθούν ώστε το λευκό λίπος να μετατραπεί σε καφέ, αφού το σώμα προσπαθεί να προσαρμοστεί στις επικρατούσες συνθήκες και να παραγάγει περισσότερη θερμότητα. Αφήνοντας ανοιχτό το παράθυρο στο υπνοδωμάτιο, μπορούμε εύκολα να δημιουργήσουμε αυτές τις συνθήκες και να καίμε περισσότερο λίπος ενώ κοιμόμαστε!

«Είναι μια καλή ιδέα και μάλιστα υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα που την υποστηρίζουν» ανέφερε επί του θέματος ο Γκρόσμαν στο πλαίσιο του Βρετανικού Φεστιβάλ Επιστημών που πραγματοποιήθηκε στο Σουόνσι της Ουαλίας στις 6-9 Σεπτέμβρη.

Πέραν του αισθητικού αποτελέσματος που παρέχει, η αποτελεσματικότερη καύση του λίπους, πρόσθεσε ο καθηγητής, αποτελεί βασικό μέτρο πρόληψης του διαβήτη και άλλων χρόνιων παθήσεων.

Πηγή: onlycy.com