

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Trening niezawodnym sposobem na schudnięcie



**W zamkniętym kręgu diet cud nie tylko narażamy się na efekt jojo. Rzeczą gorszą, której nie widzimy, a która ma istotny wpływ na zachowanie smukłej sylwetki jest metabolizm. Niestety, wraz z niezliczonymi dietami i spadkiem masy mięśniowej metabolizm zwalnia.**

Śmiało można powiedzieć, że niewłaściwe odchudzanie się jest dziś jedną z przyczyn otyłości. Nie chodzi tu tylko o gwarantowany przy stosowaniu diet cud efekt jojo, ale również cios, jaki zadajemy naszemu metabolizmowi. Organizmu nie da się oszukać. Stosowanie restrykcyjnych diet, jedynie z pozoru jest skuteczne - dla nas to sposób na smukłą sylwetkę, dla ciała - kryzys. Dlatego, gdy tylko dostarczymy mu nieco większą dawkę pożywienia, zostanie ona potraktowana jako rezerwa na kolejny czas kryzysu. Dla organizmu to konieczny zapas, dla nas niechciany tłuszcz.

Najlepszym sposobem na pobudzenie metabolizmu jest trening i zbilansowana, pełnowartościowa dieta. Warto, aby w codziennym menu znalazły się białka, których strawienie wymaga większego wydatku energetycznego.

"Niektóre substancje (np. kofeina) obecne w żywności mogą także wpływać na wielkość wydatku energetycznego, ale ten wzrost może być kilkuprocentowy i krótkotrwały po spożyciu. Realnie może pozwolić to na bezkarne spożycie ilości energii zawartej np. w jednym orzeszku arachidowym. L-karnityna pomoże w utlenianiu tłuszczu, ale aby jej spożycie dawało korzystny efekt, musi być związane z treningiem. Ostatnio modna kapsaicyna - organiczny związek chemiczny, alkaloid, odpowiedzialny za ostry, piekący smak papryki chili w zależności od badania może zwiększać wydatek energetyczny o 50-100 kcal/dobę" - wyjaśnia dr inż. Katarzyna Okręglicka, specjalista w zakresie żywienia człowieka i dietetyki, pracownik naukowy w Zakładzie Medycyny Zapobiegawczej i Higieny Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Dlatego najlepszym sposobem na przyspieszenie metabolizmu jest trening.

"Ćwiczenia są czynnikiem w największym stopniu zwiększają poziom przemian energetycznych w naszym organizmie. Upraszczając, ćwiczenia aerobowe zwiększają wydatek energetyczny związany z aktywnością fizyczną a siłowe zarówno wydatek związany z aktywnością fizyczną jak i wpływają na podwyższenie podstawowej przemiany materii, ponieważ prowadzą do zwiększenia masy mięśniowej. Zapotrzebowanie kaloryczne mięśni wynosi ok. 70-100 kcal na każdy kilogram, zaś kilogram tkanki tłuszczowej potrzebuje jedynie 2-4 kcal" - zauważa ekspert.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22983.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## **Indeks sytości i gęstość odżywcza**

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## **Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana**

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## **Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki**

## człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**