

[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://laboratoria.net/aktualnosci/22983.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy