

Что нужно делать, чтобы ускорить обмен веществ в организме?

Здоровье - это самое важное для человека, от него зависит все: полноценная жизнь, успешная карьера, счастливые глаза, спокойствие близких, здоровые дети... и все, все, что входит в нашу жизнь!

Чтобы быть здоровым, необходимо работать над собой. А чтобы наш организм работал как часы и никогда не ломался, необходимо поддерживать правильный обмен веществ. Проблемы со здоровьем начинаются тогда, когда этот процесс под воздействием внешних факторов замедляется. Для нормализации обмена веществ, для его ускорения существует масса способов и советов. **Однако для каждого человека необходимо найти именно свой способ, чтобы держать свой обмен веществ в норме.** Я расскажу о некоторых.

Во-первых, это **пятикратный прием** пищи в день небольшими порциями. Как известно, еда ускоряет обмен веществ, особенно рекомендую ввести в привычку завтракать, в утренние часы организм наиболее активен. *Когда я, например, просто отказалась от завтраков, ну не могла есть с утра, то сил на весь оставшийся день мне просто не хватало, и я вернулась к утренней трапезе.* Питание должно быть богато витаминами и минеральными веществами.

Ни для кого ни секрет, что **физическая нагрузка** работает только на наше здоровье, особенно умеренная. Если уж совсем нет времени на спортзал или зарядку по утрам, выполняйте хотя бы минимальные простые, любимые ваши движения, пока завариваете чай, убираетесь или готовите ужин. И ходите больше пешком.

Говорят, что полезно заниматься вечером, так как после выполнения упражнений активность обмена веществ возрастает, и существует теория, что ваш организм будет сжигать лишние калории даже во время сна. Но не рекомендую этого делать людям, страдающим бессонницей... Вообще не заснете! А это не есть хорошо.

Ускорению обмена веществ способствует **массаж**, особенно силовой, при котором разгоняется кровь, прокачивается лимфа. Медовый массаж способствует быстрому

Что нужно делать, чтобы ускорить обмен веществ в организме

Автор: admin
30.11.2013 11:45 -

восстановлению мышц, улучшает кровообращение и ускоряет обмен веществ.

Сауна, баня. Особенным почетом пользуется инфракрасная баня. Инфракрасное излучение усиливает клеточную активность, ускоряет обмен веществ, обеспечивает дыхание кожи. Но все должно быть в меру. Пар разогревает тело и открывает поры. Баня подстегивает, восстанавливает и ускоряет обмен веществ. Такие процедуры оздоравливают весь организм, выводят шлаки. Но не забывайте, такие процедуры противопоказаны при некоторых заболеваниях. В данном случае действует принцип - НЕ НАВРЕДИ!

Вода! Это наше спасение. Пить нужно не меньше 8 стаканов воды в день, если врач не советует именно вам иное. Вода - важнейший участник процесса обмена веществ. Почему, когда мы употребляем недостаточное количество воды, процесс приостанавливается? Потому что организм начинает делать запасы, и оставляет воду себе, так как боится больше ее не получить. Зачем его мучить?

Полезны будут также использование **ароматерапии**. Эфирные масла, например, можжевельника - улучшают кровообращение.

Обеспечьте себе глубокий сон. Он способствует обновлению клеток мозга!

Не сидите дома в солнечный день! Даже настроение в ясный день улучшается, солнечный свет благоприятно влияет на общее состояние, стабилизирует и активизирует защитные силы. Опять же знайте меру. Яркое солнце, в обеденное время - очень вредное. Пользуйтесь солнцезащитными мерами предосторожности. И все-таки побольше бывайте на свежем воздухе.

Не допускайте стресса, понижайте его. Для этого побольше отдыхайте, думайте о приятных вещах.

Принимайте **контрастный душ**. Он поможет расслабиться и сохранит упругость вашего тела.

Что нужно делать, чтобы ускорить обмен веществ в организме

Автор: admin

30.11.2013 11:45 -

Очень полезен в данном случае **зеленый чай**. Он способствует высвобождению жирных кислот из жировых клеток. Включите в рацион

грейпфрут

. Он улучшает пищеварение и ускоряет обмен веществ. Не забывайте о

йоде

. В России не хватает йода в рационе большинства населения. А он активизирует щитовидную железу, ускоряя обмен веществ. Богата йодом морская капуста, а также принимайте витаминные комплексы, в которые входит йод.

Для любителей сахара! Сахар вреден, и все об этом знают. Но я сама, например, с трудом могла отказаться от его употребления. Какой чай без сахара... Но нашла альтернативу. Существует растение **стевия**. Его родина - Португалия. И активно применяется в Японии. Говорят, что японцы его вообще не едят, а держат только для туристов. Стевию можно растить на подоконнике, а в начале лета, при высадке и других растений, пересадите ее на зеленый участок в открытый грунт. Его листочки очень сладкие, в каждом листике содержатся витамины и полисахариды, которые способствуют выработке инсулина в поджелудочной железе. Таким образом, стевия не только кормит, но и лечит.

Итак, что нужно делать чтобы ускорить свой обмен веществ: гулять на свежем воздухе, париться в бане раз в неделю, спать не менее 8 часов, питаться 5 раз в день, пить много воды и зеленого чая. И чтобы в рационе присутствовали все вкусы: и острый, и сладкий, и кислый, и горький, и соленый. Когда мы совмещаем вкусы, возникает чувство насыщения пищей, и мы не переедаем. И все это не так сложно делать, но так нужно! Здоровья вам!

Автор - **Евгения Шаргаева**

[Источник](#)