

Come Dimagrire Attivando Il Metabolismo

LEGGI LE STORIE DELLE PERSONE CHE HANNO GIÀ VINTO:



Nome: **Renate** Age: **36**
Peso: **89-64** Persi: **25 kg**

Prima di tutto, vorrei dire che sono sempre stata "paffuta". Quando ero giovane, non avevo troppi chili superflui, solo un po', così non mi importava. Non è che non volessi essere magra. Volevo, ma non ho mai avuto una volontà di ferro. E continuavo a chiedermi "OK, inizio la dieta domani". Ho detto la stessa cosa per 35 anni, senza fare nulla per raggiungere l'obiettivo e accumulando sempre di più chili. Ho deciso di cambiare (come molte donne con i rotoli di grasso) prima del mio matrimonio. Pensavo che 3 mesi sarebbero stati abbastanza...ma mi sbagliavo...Fortunatamente, ho iniziato a prendere Thermacuts e a fare molti esercizi un mese prima di sposarmi e sono riuscita a perdere 16 kg! Mi ha motivato così tanto che ho continuato a prendere Thermacuts per un altro mese e ho perso un totale di 25 kg. È stato grandioso per me!

→ **Guarda di più** ←



Come accelerare il metabolismo: i trucchi per dimagrire velocemente

Volete dimagrire? Ecco i rimedi e i trucchi più efficaci per accelerare il metabolismo in modo naturale e perdere peso velocemente

Perdere peso è senza dubbio un'impresa piuttosto complessa che richiede non pochi sacrifici, ma se si seguono le giuste regole può portare a **benefici** e risultati ottimali senza troppa fatica. Uno dei **rimedi** più efficaci è agire sul **metabolismo basale**, velocizzandolo. Ma **come accelerare il metabolismo naturalmente**? Ci sono molti **trucchi** che possono aiutarvi in questo senso: da una **dieta** controllata ai **cibi giusti**, fino all'**attività fisica** e al consumo di **integratori**, erbe e **rimedi naturali**. Qui di seguito vi sveleremo metodi e segreti per accelerare il metabolismo e **dimagrire velocemente**. Pronte a prendere nota?

Come rimettersi in forma? Il programma in 10 mosse per riuscirci in un mese

Il programma per rimettersi in forma prevede uno stile di vita sano, movimento costante e i giusti esercizi: ecco tutte le dritture su come rimettersi in forma in una settimana o in un mese...

Portarsi il pranzo in ufficio: invece di andare a mangiare al ristorante o al bar tutti i giorni o sgranocchiare qualcosa velocemente (magari uno snack-spazzatura) durante la pausa pranzo, meglio **privilegiare la 'schiscetta'**, il pasto fai-da-te preparato con le giuste dosi a casa, e in cui non dovremo mai mancare frutta, verdura e - perché no? - **qualche mandorla o noce** da spazzicare quando ci prende la fame.



Tisane per accelerare il metabolismo: le 5 più efficaci

Cannella, zenzero, graniglia, limone, the verde e buccia d'arancia. Cosa hanno in comune? Sono ottimi per preparare tisane capaci di risvegliare il metabolismo e farti dimagrire... Ma non solo. Le tisane che ti stiamo per suggerire sono in grado di **accelerare il metabolismo**, permettendo di **bruciare più calorie** e più **grassi**, di stimolare la peristalsi intestinale, e ci depurano dalle **tossine accumulate**.

10 regole per un'alimentazione corretta

La nostra salute e il nostro benessere psico-fisico passano attraverso la cura della nostra alimentazione quotidiana. Ecco a voi quali... Basta anche a quegli alimenti che contengono **troppo zucchero raffinato**, pieni di calorie e nocivi sia per il sistema cardiocircolatorio che per il fegato. Attenzione: tra gli alimenti ricchi di saccarosio figurano anche le **bibite gasate**, piene inoltre di coloranti e dolcificanti, assolutamente da evitare! **Stop anche ai cibi fritti** e a un eccessivo consumo di carne rossa: preferite sempre quella magra, vi aiuterà a prevenire ictus e infarti.

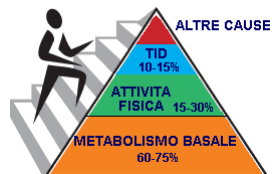
Come accelerare il metabolismo per perdere peso

Avete seguito mille diete senza ottenere grandi risultati? Forse avete un problema di metabolismo. Ecco come provare a risolverlo. Inoltre è molto importante allenarsi sia con l'**attività aerobica** sia soprattutto con **quella anaerobica**, cioè con i pesi. Il corpo si mantiene tonico grazie alla sintesi delle proteine, ovvero un processo intenso che serve a bruciare calorie. Se ci si allena con pesi non eccessivi e eseguendo diverse ripetizioni, si bruciano più calorie dello stesso esercizio eseguito con pesi superiori e in poche ripetizioni. È assolutamente sbagliato non allenarsi quando si è a dieta perché la perdita di peso causa anche una **perdita di tessuto muscolare pari al 25%**. Il risultato non sarà solo un corpo poco tonico, ma anche un metabolismo rallentato, perché non programmato per bruciare le calorie in più che servono per avere i muscoli tonici. È fondamentale, quindi, fare **tanto movimento ogni giorno**. Basta semplicemente camminare o spostarsi in bicicletta invece che con la macchina o i mezzi, fare le scale invece che prendere l'ascensore e alzarsi dalla propria postazione a lavoro ogni tanto per fare due passi.



Accelerare il metabolismo di Redazione MyPersonalTrainer

Accelerare il metabolismo di Redazione MyPersonalTrainer Guarda il V > X Guarda il video su youtube Pensi di avere il metabolismo basso? Non riesci a dimagrire e cerchi un modo semplice e Le attività di resistenza accelerano notevolmente il metabolismo durante l'esercizio, mantenendolo elevato anche per 4-8 ore; hanno invece un effetto modesto sul metabolismo basale poiché tendono a lasciare invariate le masse muscolari.



Come accelerare il metabolismo (e dimagrire mangiando)

Incredibile, ma vero. Esistono alcuni alimenti che attivano i meccanismi brucia grassi del nostro organismo. Ne abbiamo selezionati 40. **Perché questi cibi sono fondamentali?** «Innanzitutto – precisa la dottoressa *Elena Casiraghi*, specialista di alimentazione e integrazione nello sport e responsabile dell'*Enervit Nutrition Center – for Sport and Wellness* di Milano – tutti gli alimenti ricchi di antiossidanti accelerano anche il metabolismo mantenendo il nostro corpo sano. Questo succede grazie all'attivazione da parte degli antiossidanti contenuti in alcuni alimenti, di un particolare enzima (l'AMP-Kinasi, anche detto "enzima della vita") che ha la capacità di aumentare la produzione di energia da parte delle cellule dell'organismo.»

Difficoltà a dimagrire? Risveglia il tuo metabolismo

Pensi di avere il metabolismo lento? Scopri gli alimenti che aiutano a velocizzarlo e i consigli per dimagrire guadagnando salute. Il metabolismo basale si può misurare attraverso un esame chiamato "calorimetria indiretta" che misura gli scambi gassosi, ovvero il consumo di ossigeno e la produzione di anidride carbonica. Questo esame va effettuato in condizioni standard, cioè il paziente deve essere sveglio ma in totale stato di riposo, sia fisico che psichico, e deve aver digiunato per almeno le 12 ore precedenti all'esame.



Come dimagrire riattivando il metabolismo

Non è necessaria la dieta, basta conoscere i meccanismi dell'organismo, riattivandoli con alimentazione e sport.

Bere meno di un litro e mezzo di acqua al giorno può causare disidratazione muscolare: il metabolismo basale rallenta e aumenta la sensazione di stanchezza. La conseguenza è che si tende a mangiare più cibi grassi e ricchi di zuccheri.



Come accelerare il metabolismo in modo naturale

Dieta sana e attività fisica sono fondamentali per accelerare e riattivare il metabolismo. In alcuni casi è utile anche affiancare integratori fitoterapici.

Immaginiamoci per esempio due uomini alti 1,70 mt ed entrambi di 90 Kg. Il primo è un body builder professionista; il secondo non pratica alcuna attività sportiva. Il loro metabolismo sarà molto differente e risulterà rallentato nel caso

dell'uomo non sportivo.



**SVEGLIARE IL
METABOLISMO**

*Consigli e
rimedi naturali*

VIVERSANO.NET

© Copyright Viversano.net. Tutti i diritti sono riservati. È vietato qualsiasi utilizzo, totale o parziale, di questa immagine.