

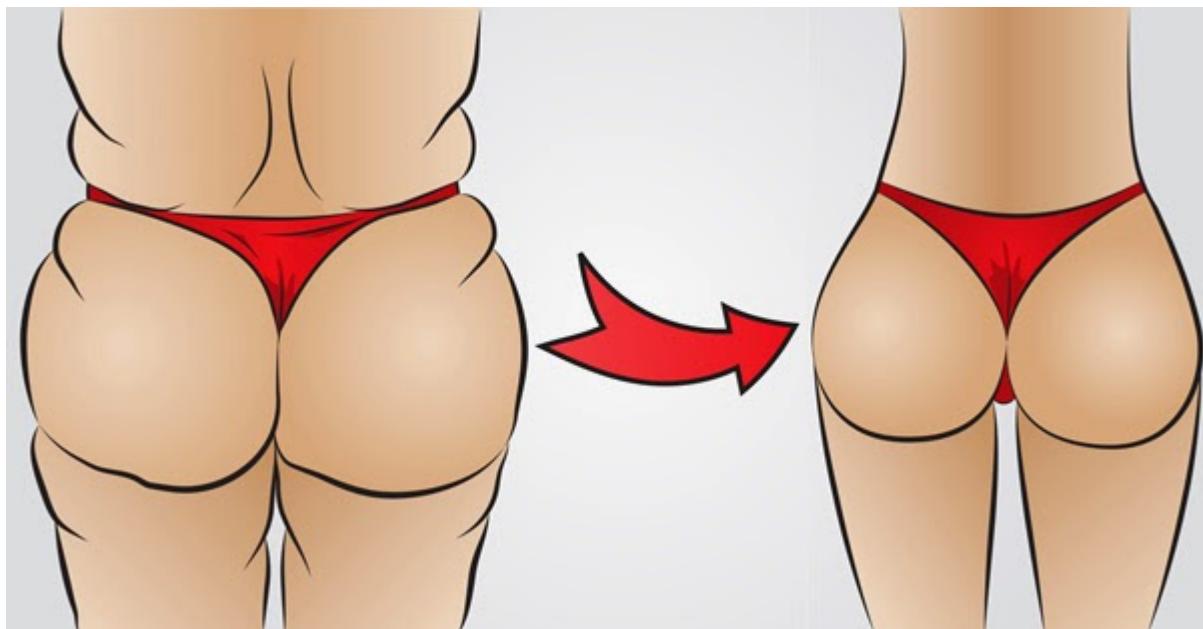
De ce Ar Trebui sa Mergi , Nu sa Alergi, Pentru a Scapa de Kilogramele in Plus

Un articol de Cristian Iacov

In ultimul timp, tot mai multe voci afirma faptul ca mersul pe jos este mult mai eficient decat alergatul , in special atunci cand se doreste pierderea in greutate. In cele ce urmeaza Echipa Secretele doreste sa va prezinte de ce mersul pe jos este mult mai sanatos si eficient decat alergatul.

Iata mai jos motivele :

1. Cand faci un exercitiu cardio, cum ar fi alergatul, arzi calorii din muschi si din grasime. Organismul nu poate alege arderea grasimilor, el practic arde calorile din tot corpul, reducand de fapt masa musculara. Asadar, in cazul in care vrei sa scapi de grasimea acumulata si vrei sa-ti pastrezi muschii, trebuie sa mergi, nu sa alergi.



2. Exercitiile cardio (alergarile) cresc productia unui hormon

de stres numit cortizol, ceea ce va duce la pofta alimentare mai mari, deoarece corpul tau vrea sa supracompenseze caloriile arse. Deci, in cazul in care vei alerga, pofta de mancare va creste si tu vei ajunge de fapt sa consumi mai multe calorii decat ai ars.

** Prea multe exercitii cardio (alergari) vor determina rezistenta la leptina, care are acelasi efect hormonal ca privarea de somn. In acest fel, corpul tau nu va reusi sa spuna daca este plin sau gol. Vei avea tot timpul senzatia de foame, si vei dezvolta rezistenta la insulina, datorita nivelului ridicat de cortizol, astfel te vei intoarce rapid la greutatea de la care ai plecat.

** Exercitiile cardiovasculare (alergarile) pot avea un impact negativ asupra functiei tiroidiene. Pentru a avea un metabolism care functioneaza corespunzator, tiroida produce un hormon numit T4, care apoi este transformat in T3 pentru a ajuta metabolismul. Dar, prin suplimentarea nivelului de cortizol in corp, tiroida nu poate produce T4 si totul se va termina cu un metabolismul disfunctional, scaderea capacitati organismului de ardere a grasimilor si pierderea energiei.

3. Se crede ca alergatul are un impact nimicitor asupra genunchilor si articulatiilor, in cazul persoanelor supraponderale, datorita presunii exercitatii pe acestea in timpul alergatului.



Rezumat: Alergatul poate provoca reducerea masei musculare, incetinirea metabolismului, dezechilibrul hormonal, ceea ce

poate duce la cresterea in greutate, avand un impact negativ asupra genunchilor daca sunteți supraponderal.

Mersul pe jos, pe de altă parte, poate fi o alternativă mult mai sănătoasă și mai echilibrată. Chiar dacă nu oferă aceleasi rezultate pe termen scurt, pe termen lung mersul pe jos se va dovedi mult mai eficient decât alergatul. Când mergi pe jos vei reduce nivelul de cortizol, bucurându-te astfel de efectele pierderii în greutate, fără grija apritiei senzatiei de foame pe care îți-o va crea alergatul. Mersul pe jos te va face mai sensibil la insulina, ceea ce îți va permite o mai bună ardere a calorilor. Sa nu mai vorbim de faptul că mersul pe jos va produce eliberarea serotoniei și dopaminei, care te va face să te simți mai motivat și mai fericit, inducându-ti starea de bine.

Concluzie : Mergi pe jos cât mai mult posibil! Între 30 și 60 de minute, de cel puțin 3 ori pe săptămână.

Primavara a sosit! Vremea s-a imbunatatit! Nu trebuie să mai mergi cu mașina sau cu mijloacele de transport în comun, pur și simplu mergi pe jos până la locul de munca sau la cumpărături și te vei alege cu o scadere în greutate eficientă și de lungă durată, te vei bucura de o sănătate de invidiat și vei fi mai fericit!

Sursa: <http://www.secretele.com>