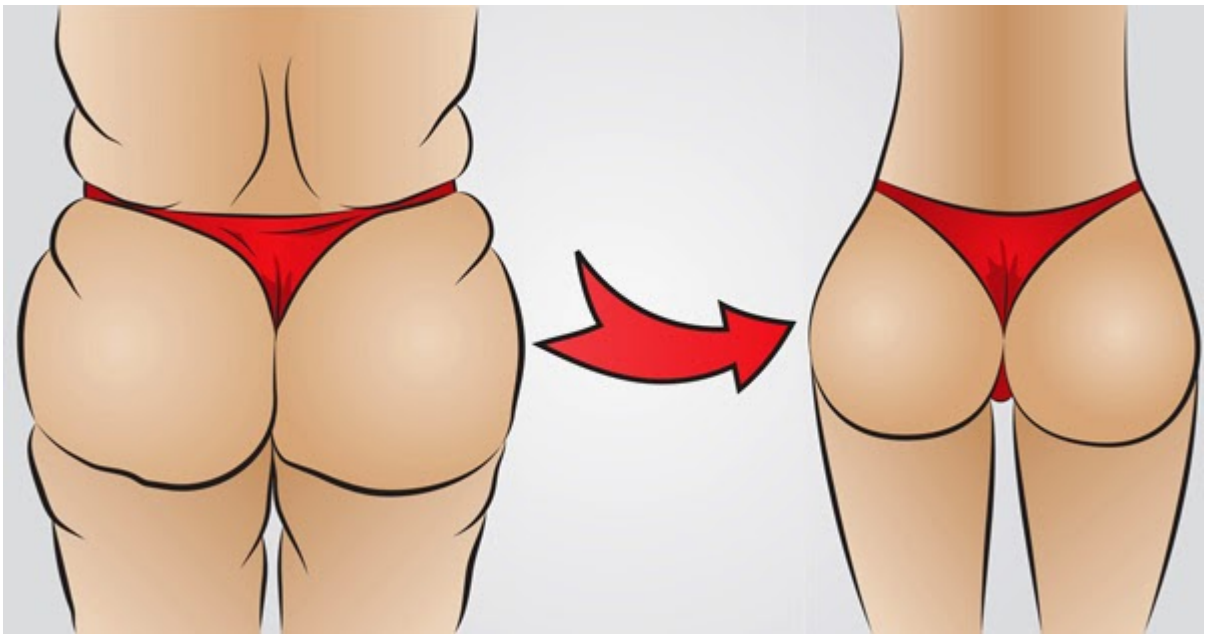
De ce Ar Trebui sa Mergi , Nu sa Alergi, Pentru a Scapa de Kilogramele in Plus

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 caloriile 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 pofte 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 capacitatii 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 exercitate pe acestea in timpul alergatului.



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

poate duce la crestera in greutate, avnd un impact negativ asupra genunchilor daca sunteti supraponderal.

Mersul pe jos, pe de alta parte, poate fi o alternativa mult mai sanatoasa si mai echilibrata. Chiar daca nu ofera aceleasi rezultate pe termen scurt, pe termen lung mersul pe jos se va dovedi mult mai eficient decat alergatul. Cand mergi pe jos vei reduce nivelul de cortizol, bucurandu-te astfel de efectele pierderii in greutate, fara grija apritiei senzatiei de foame pe care ti-o va crea alergatul. Mersul pe jos te va face mai sensibil la insulina, ceea ce iti va permite o mai buna ardere a caloriilor. Sa nu mai vorbim de faptul ca mersul pe jos va produce elibererarea serotoniei si dopaminei, care te va face sa te simti mai motivat si mai fericit, inducandu-ti starea de bine.

Concluzie : Mergi pe jos cat mai mult posibil! Intre 30 si 60 de minute, de cel putin 3 ori pe saptamana.

Primavara a sosit! Vremea s-a imbunatatit! Nu trebui sa mai mergi cu masina sau cu mijloacele de transport in comun, pur si simplu mergi pe jos pana la locul de munca sau la cumparaturi si te vei alege cu o scadere in greutate eficienta si de lunga durata, te vei bucura de o santate de invidiat si vei fi mai fericit!

Sursa: http://www.secretele.com

Cum sa slabesti mancand orice

poftesti

Paul McKenna, autor al volumului „Freedom From Emotional Eating”, a descoperit 4 reguli de aur ce te vor ajuta sa scapi de kilogramele in plus fara sa te infometezi, ci, din contra, mancand tot ce iti pofteste inima.

Acum **15 ani**, **Paul McKenna**, autor al multor carti de auto-ajutorare, a sugerat pentru prima oara ca dietele sunt o pierdere de timp si ca secretul pierderii kilogramelor se afla in fiecare dintre noi. Acum, o armata de specialisti in nutritie ii sustin afirmatia.

Cercetatorii au dovedit ca aproximativ **70%** din oamenii care incep o dieta ajung sa cantareasca chiar mai mult decat cantareau inainte de a porni la acest drum anevoios. Iar recent, un alt studiu arata ca obezitatea ar trebui tratata ca o problema de comportament.

De ce? Pentru ca oamenii aflati la dieta isi numara permanent caloriile, evita carbohidratii si asa mai departe, iar in momentul in care dieta ia sfarsit, organismul asimileaza totul mult mai repde, incercand sa recupereze tot ce a pierdut de-a lungul regimului. Pe scurt, dieta incetineste metabolismul si ne intoarce propriul corp impotriva noastra.

De curand, **Paul McKenna** a dezvoltat un sistem bazat pe **4 reguli** importante, care, spune el, vor ajuta pe oricine vrea sa slabeasca intr-un mod sanatos.



Atunci cand ti-e foame, manaca!

Nu esti sigur daca ti-este sau nu foame? Atunci inseamna ca, cel mai probabil, nu iti este! Senzatia adevarata de foame creste gradual. Este clara, persistenta si se simte la nivel fizic. Nu se aseamana nici pe departe cu sentimentul acela pe care il ai atunci cand treci pe langa o cofetarie sau un restaurant ademenitor. Nici nu este o reactie la suparare, teama, plictiseala, nervi sau rusine. Asadar, mananca doar atunci cand esti sigur ca ti-este cu adevarat foame!



Mananca ceea ce corpul iti cere!

Animalele salbatice cauta sa manance ceea ce au nevoie pentru a ingera vitaminele, mineralele, sarurile, proteinile, grasimile si carbohidratii necesare organismului. Nu se gandesc prea mult la asta, ci pur si simplu isi urmeaza instinctul. Corpul omenesc are aceleasi instincte, dar, din pacate, procesul de gandire le incetineste si uneori chiar anihileaza. Daca treci pe langa o poza cu un hamburger si dintr-o data ti se face foame, aceasta senzatie nu este decat reactia creierului la vederea acelei imagini.



Savureaza fiecare imbucatura!

Principiul de a manca constient a reprezentat material de studiu in ultimii ani pentru numerosi oameni de stiinta. S-a dovedit astfel ca reduce cantitatea de mancare consumata. In plus, este important sa te bucuri din plin de fiecare imbucatura in parte, fara a te lasa distras de alte activitati precum privitul la televizor, cititul unei carti sau vorbitul la telefon. Pur si simplu mananca si atat! Vei observa in timp ca o sa ajungi sa mananci mai putin, iar mancarea va deveni mai savuroasa. Mesteca fiecare imbucatura de 20 de ori!



Opreste-te atunci cand esti satul!

Senzatia de satietate este modul organismului de a-ti spune ca a ingerat destula mancare. Insa, mancatul emotional nu este controlat de foame sau satietate, ci este o activitate menita sa-ti mascheze emotiile. Asa ca, din cand in cand, ia o pauza, iar daca, dupa cateva minute, inca iti va mai fi foame, mananca in continuare, iar daca nu, opreste-te!

Sursa: www.agentiadepresamondena.com