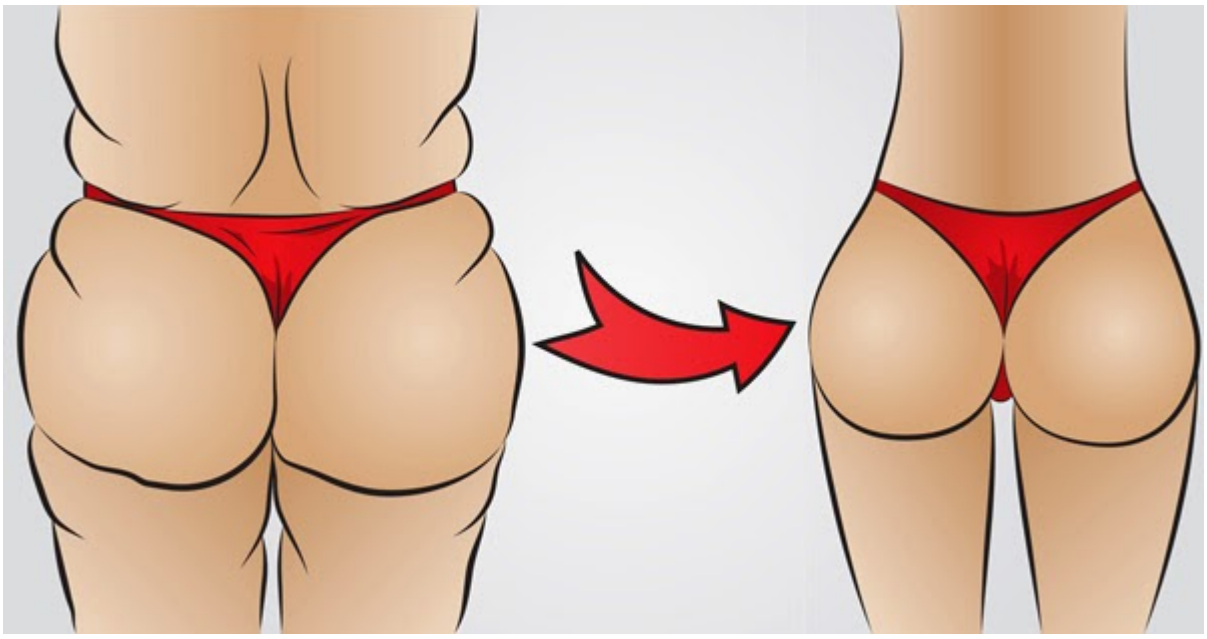
De ce Ar Trebui sa Mergi , Nu sa Alergi, Pentru a Scapa de Kilogramele in Plus

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