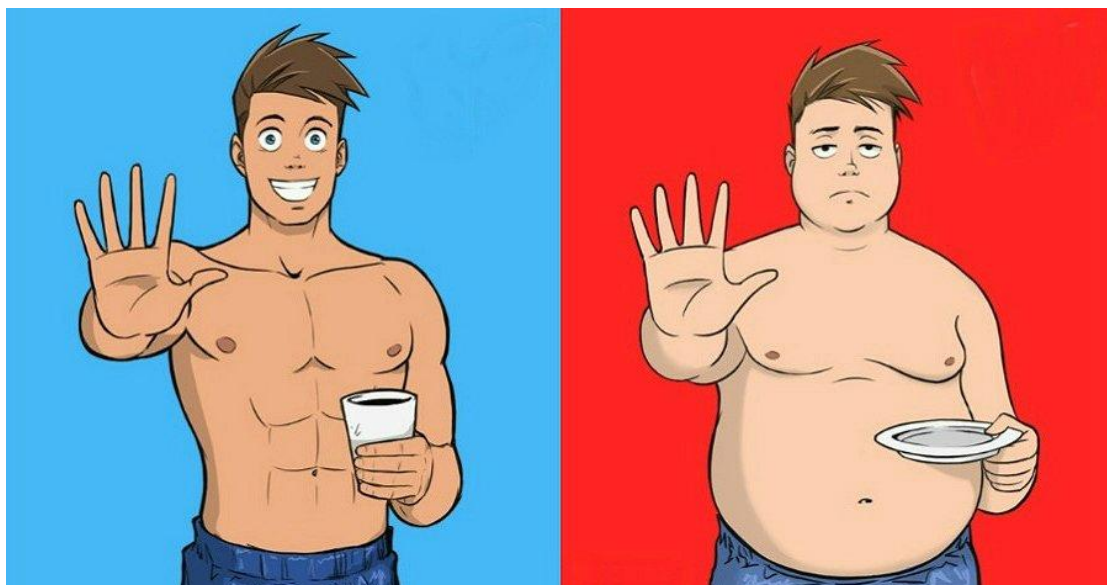


# 5 λάθη που «ναρκώνουν» τον μεταβολισμό σας με αποτέλεσμα να βάζετε κιλά και πως να τα διορθώσετε



Πολλοί άνθρωποι προχωρούν σε ενέργειες, οι οποίες κάνουν κακό στο μεταβολισμό τους. Οι συγκεκριμένες ενέργειες μπορεί να γίνονται και αυθόρμητα, καθώς μπορεί να αποτελούν και συνήθειες. Ωστόσο, θα πρέπει να αλλάξουν για χάρη του μεταβολισμού σας.

**1. Αποφεύγετε την καφεΐνη:** Η καφεΐνη διεγείρει το κεντρικό νευρικό σύστημα και μπορεί να ενισχύσει το μεταβολικό ρυθμό κατά 5-8%. Έτσι, σας βοηθά να κάψετε από 98 έως 174 θερμίδες σε καθημερινή βάση. Ιαπωνική μελέτη έδειξε ότι και το τσάι μπορεί να ενισχύσει το μεταβολισμό κατά 12%.



**2. Πίνετε νερό σε θερμοκρασία δωματίου:** Γερμανική έρευνα έδειξε ότι αν πίνετε έξι ποτήρια κρύου νερού καθημερινά, ενεργοποιείται ο μεταβολισμός και «καίτε» επιπλέον 50 θερμίδες κάθε μέρα. Ο λόγος είναι ότι ο οργανισμός «δουλεύει» παραπάνω ώστε να εξισώσει τη θερμοκρασία του νερού με τη θερμοκρασία του σώματος.



**3. Σας λείπει βιταμίνη D:** Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για να διατηρήσετε τους μυϊκούς ιστούς σε καλή κατάσταση. Οι μυϊκοί ιστοί συμβάλλουν σημαντικά στην ομαλή λειτουργία του μεταβολισμού.



**4. Δεν τρώτε αρκετές πρωτεΐνες:** Η πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της μυϊκής μάζας. Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση πρωτεΐνης ενισχύει το μεταβολικό ρυθμό έως και κατά 35%.



**5. Πίνετε πολύ αλκοόλ:** Η κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί σε πιο αργή και λιγότερο αποτελεσματική καύση του λίπους. Αυτό συμβαίνει επειδή ο οργανισμός χρησιμοποιεί το ίδιο το αλκοόλ για την παραγωγή ενέργειας αντί για το συσσωρευμένο λίπος.



