

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Trening niezawodnym sposobem na schudnięcie



W zamkniętym kręgu diet cud nie tylko narażamy się na efekt jojo. Rzeczą gorszą, której nie widzimy, a która ma istotny wpływ na zachowanie smukłej sylwetki jest metabolizm. Niestety, wraz z niezliczonymi dietami i spadkiem masy mięśniowej metabolizm zwalnia.

Śmiało można powiedzieć, że niewłaściwe odchudzanie się jest dziś jedną z przyczyn otyłości. Nie chodzi tu tylko o gwarantowany przy stosowaniu diet cud efekt jojo, ale również cios, jaki zadajemy naszemu metabolizmowi. Organizmu nie da się oszukać. Stosowanie restrykcyjnych diet, jedynie z pozoru jest skuteczne - dla nas to sposób na smukłą sylwetkę, dla ciała - kryzys. Dlatego, gdy tylko dostarczymy mu nieco większą dawkę pożywienia, zostanie ona potraktowana jako rezerwa na kolejny czas kryzysu. Dla organizmu to konieczny zapas, dla nas niechciany tłuszcz.

Najlepszym sposobem na pobudzenie metabolizmu jest trening i zbilansowana, pełnowartościowa dieta. Warto, aby w codziennym menu znalazły się białka, których strawienie wymaga większego wydatku energetycznego.

"Niektóre substancje (np. kofeina) obecne w żywności mogą także wpływać na wielkość wydatku energetycznego, ale ten wzrost może być kilkuprocentowy i krótkotrwały po spożyciu. Realnie może pozwolić to na bezkarne spożycie ilości energii zawartej np. w jednym orzeszku arachidowym. L-karnityna pomoże w utlenianiu tłuszczu, ale aby jej spożycie dawało korzystny efekt, musi być związane z treningiem. Ostatnio modna kapsaicyna - organiczny związek chemiczny, alkaloid, odpowiedzialny za ostry, piekący smak papryki chili w zależności od badania może zwiększać wydatek energetyczny o 50-100 kcal/dobę" - wyjaśnia dr inż. Katarzyna Okręglicka, specjalista w zakresie żywienia człowieka i dietetyki, pracownik naukowy w Zakładzie Medycyny Zapobiegawczej i Higieny Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Dlatego najlepszym sposobem na przyspieszenie metabolizmu jest trening.

"Ćwiczenia są czynnikiem w największym stopniu zwiększają poziom przemian energetycznych w naszym organizmie. Upraszczając, ćwiczenia aerobowe zwiększają wydatek energetyczny związany z aktywnością fizyczną a siłowe zarówno wydatek związany z aktywnością fizyczną jak i wpływają na podwyższenie podstawowej przemiany materii, ponieważ prowadzą do zwiększenia masy mięśniowej. Zapotrzebowanie kaloryczne mięśni wynosi ok. 70-100 kcal na każdy kilogram, zaś kilogram tkanki tłuszczowej potrzebuje jedynie 2-4 kcal" - zauważa ekspert.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22983.html>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy