NUTRILITE™

ПЛАН ПУБЛИКАЦИЙ

по программе Body Detox «Избавься от лишнего за 3 недели! Поддержка метаболизма – путь к идеальному весу» в социальных сетях

1 пост

Пищевые волокна и метаболизм

Наш метаболизм складывается из деталей как пазл. Мы уже говорили о роли гормонов, мышечной ткани, термогенном действии белка, а сегодня разберем кишечник и его вклад в обмен веществ.

Для начала – лайфхак. Те, кто давно ведёт борьбу с лишними килограммами, давно обратили внимание, что если после калорийного приёма пищи съесть сырую морковку или кусок капусты, то, скорее всего, вес не прибавится. Часть жиров будет “захвачена” грубой клетчаткой растений и выведена.

Волокна не только формируют пищевой комок, нормализуют микробиом, но и препятствуют всасыванию избыточного жира и углеводов. Принимая клетчатку, вы тем самым делаете вклад в общий метаболизм, повышая его эффективность. Суточная норма потребления пищевых волокон 25-30г. Это примерно 500-600г овощей, более половины которых, не обработаны термически.

Получается у вас съедать такое количество ежедневно? Мы приготовили для вас мини-тест. Узнайте, как улучшить свой метаболизм с помощью еды в следующем посте.

2 пост

Пройдите мини- тест

Ответьте честно на следующие вопросы:

А – Мой рацион богат растворимой и нерастворимой клетчаткой, ежедневно я съедаю 500-700г овощей, бобовых, ягод

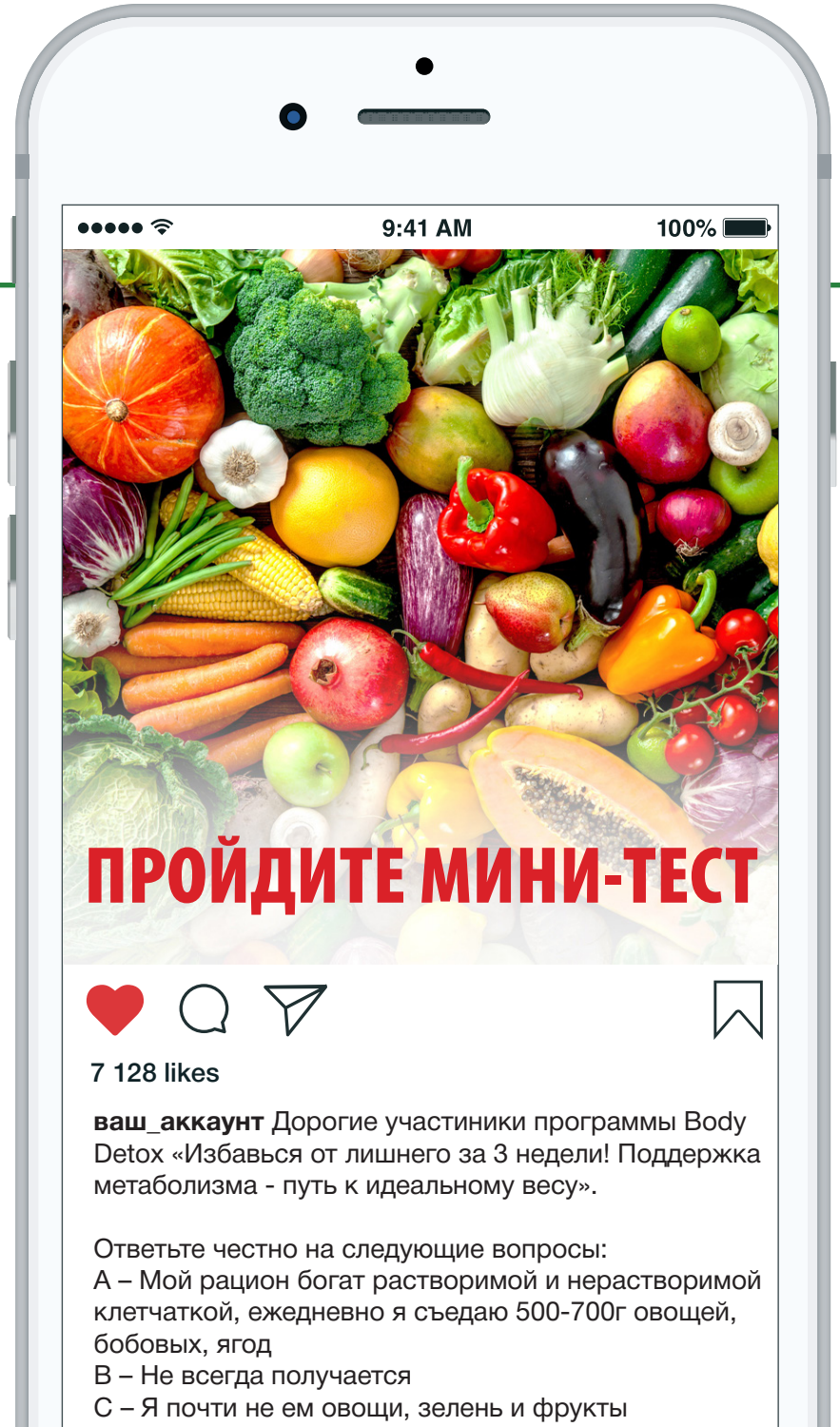
В – Не всегда получается

С – Я почти не ем овощи, зелень и фрукты

Если вы поставили себе «А» - мы вас поздравляем, у вас «счастливый животик». Если ваш ответ «В» - компенсируйте недостаток волокон добавками «Жевательные таблетки смесь пищевых волокон Nutrilite» и «Смесь пищевых волокон с инулином».

Если вы поставили себе «С» - начните постепенно вводить в рацион овощи, зелень, примерно на 100г каждые 2 недели. Отслеживайте свое состояние. Легче переносятся нежные и растворимые волокна, грубая клетчатка требует время для адаптации.

Уже завтра мы поведем итоги о термогенном действии еды и продуктах для повышения метаболизма, а сейчас напишите в комментариях, какую букву вы себе поставили и в каком виде принимаете клетчатку?



3 пост

Еда. Как «есть и худеть»

«Чтобы такое съесть, чтобы похудеть?» - часто задаемся таким вопросом, выбирая между сытостью и тонкой талией. Существуют ли продукты с «отрицательной калорийностью» и какое сочетание продуктов нежелательно для тех, кто хочет похудеть?

– «Ускорители» метаболизма. Первое место отдаем белковым продуктам: мясу птицы, яйцам, нежирной говядине. Термогенный эффект у белков наиболее выражен – основной обмен увеличивается на 30-40% (жиры повышают обмен всего на 4-14%, углеводы на 4-7%)

– Клетчатка. Ускоряет перистальтику кишечника, препятствует всасыванию избытка жиров и углеводов

– Жиры. В умеренном количестве способствуют длительной сытости, всасыванию витаминов. Жирорастворимый витамин Д напрямую связан с метаболизмом. Его дефицит способствует набору веса
Продуктов с «отрицательной калорийностью», к сожалению, не существует, но включение продуктов с грубой, нерастворимой клетчаткой будет способствовать ускорению метаболизма.

4 пост

Продукты – «убийцы» метаболизма

В предыдущем посте мы рассказали о тех продуктах питания, которые способствуют повышению метаболизма. Давайте поговорим о тех, которые обладают противоположным эффектом.

– Простые углеводы (сладости, сладкие газированные напитки, чай с сахаром, какао, выпечка). Они вызывают выброс инсулина, что сопровождается увеличению жировых отложений.

– Сочетание углеводов с белками и жирами. Картошку с мясом лучше заменить на мясное блюдо с овощным гарниром, рыбу и птицу лучше сочетать не с рисом, а с салатом из зелени и овощей.

– Молочные продукты. До сих пор специалисты не пришли к единому мнению по поводу молочных продуктов, скорее всего важна индивидуальная реакция и количество. Если вы чувствуете повышение аппетита после стакана кефира, то лучше этот продукт исключить из рациона на какое-то время.

5 пост

Еда и метаболизм. Продолжение

В предыдущих двух постах мы говорили о продуктах – «ускорителях» и «блокаторах» метаболизма. Что еще важно:

– Пропуск завтрака. Зачастую отказ от первого приема пищи приводит к торможению химических реакций. Мы не дали организму питательных веществ, не «зарядили» с утра батарейку и наше тело переходит в «эконом-режим». Все, что вы съедите далее – будет отложено про запас, при этом уровень энергии будет низок.

– Слишком частые приемы пищи. Оптимально для здорового метаболизма будет 3-4 разовый прием пищи с чистыми промежутками между едой. То есть между приемами пищи только вода, черный чай или кофе. Если вы каждые полчаса перекусываете фруктами, орешками, пьете капучино или чай с сухофруктами, то тем самым создаете постоянно высокий уровень инсулина в крови. Метаболизм снижается.

– Плотный ужин. Распределите правильно свой рацион. Более 70% общей калорийности должно приходиться на завтрак и обед. Ужин предпочтителен из нежирного белка и овощей.

6 пост

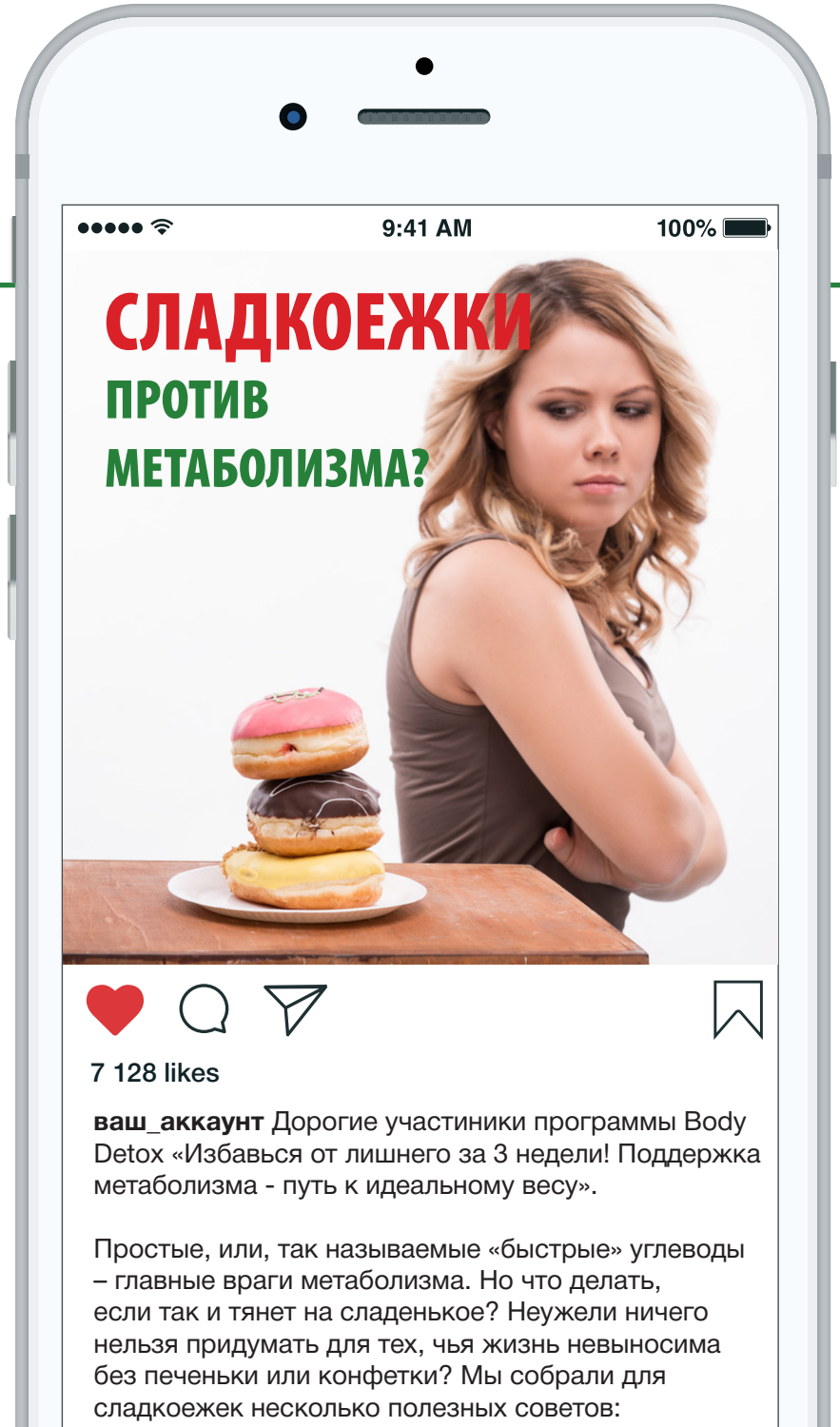
Сладкоежки против метаболизма?

Простые, или, так называемые «быстрые» углеводы – главные враги метаболизма. Но что делать, если так и тянет на сладенькое? Неужели ничего нельзя придумать для тех, чья жизнь невыносима без печеньки или конфетки? Мы собрали для сладкоежек несколько полезных советов:

– Добавляйте больше белка. Белки дают не только длительную сытость, но и содержат аминокислоту триптофан, которая является предшественником серотонина – гормона радости и удовольствия. Тяга к сладкому зачастую являются индикаторами усталости и грусти.
В качестве перекуса сделайте себе коктейль из рецептов, предложенных в программе или любой на ваш вкус с протеиновым порошком от Nutrilite, который содержит эту замечательную аминокислоту.

– Добавки хрома. Пиколинат хрома может оказать положительное влияние на снижение тяги к углеводам.

– Пищевые волокна. Нормальная микрофлора кишечника обеспечивает до 80% серотонина. Пищевые волокна являются пребиотиком, то есть пищей для микробиоты.



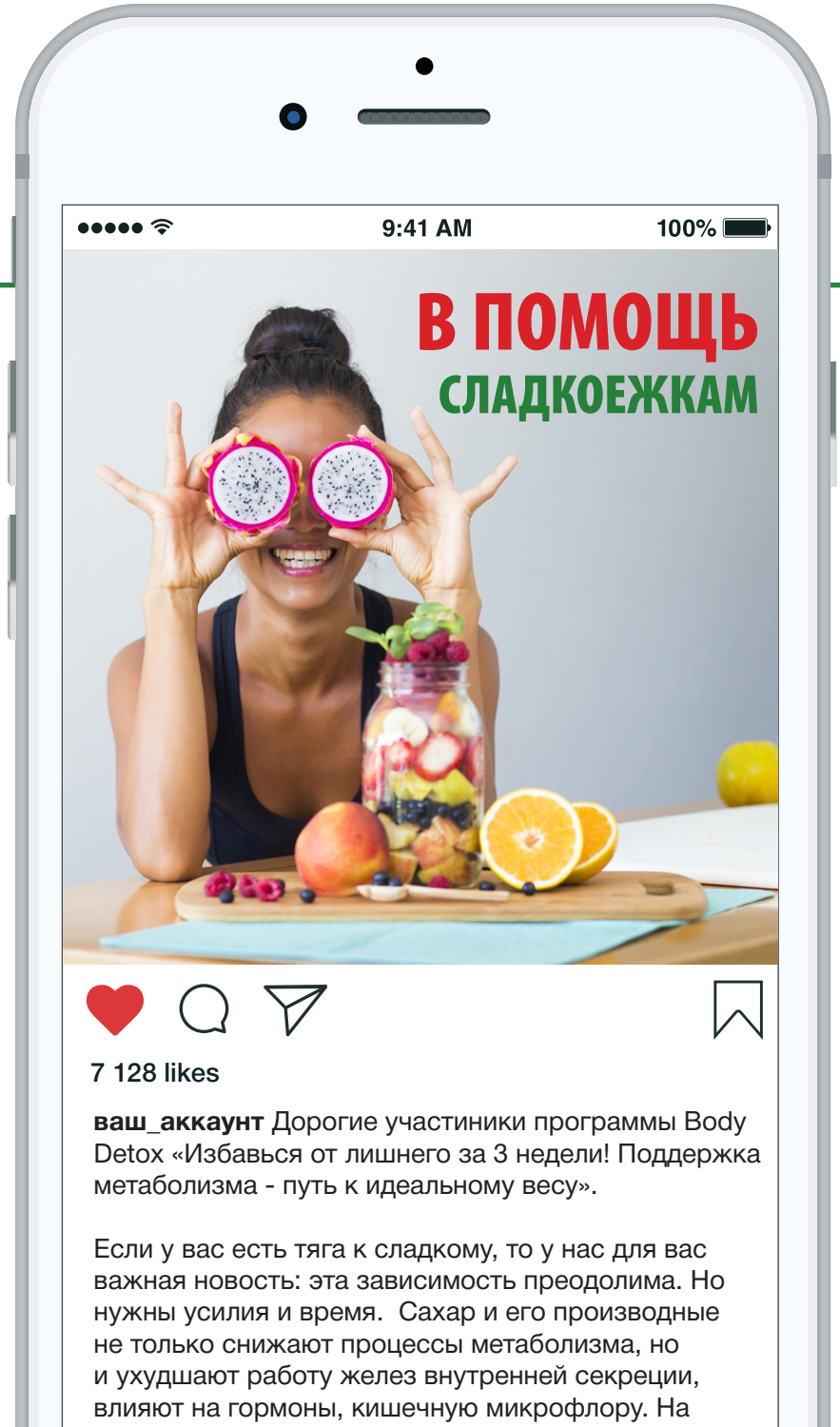
7 пост

В помощь сладкоежкам

Если у вас есть тяга к сладкому, то у нас для вас важная новость: эта зависимость преодолима. Но нужны усилия и время. Сахар и его производные не только снижают процессы метаболизма, но и ухудшают работу желез внутренней секреции, влияют на гормоны, кишечную микрофлору. На программе BODY DETOX мы делимся советами:

– Если есть непроработанная тяга к сладкому, используйте «читмил» - небольшие порции ваших любимых сладостей ежедневно или 2 раза в неделю. Например, пару ложек конфитюра на завтрак и по кусочку яблочного пирога в выходные дни.

– Добавляйте в свою жизнь эмоции. Скука порождает желание съесть что-то вкусненькое. Специалисты советую планировать на каждую неделю «эмоциональные нагрузки» - мероприятия, которые выходят за рамки привычных действий. Встретиться с друзьями, прокатиться на колесе обозрения, опробовать аэротрубу - новые эмоции способствуют выбросу адреналина и норадреналина, что ускорит метаболизм и отвлечет от привычных десертов.



8 пост

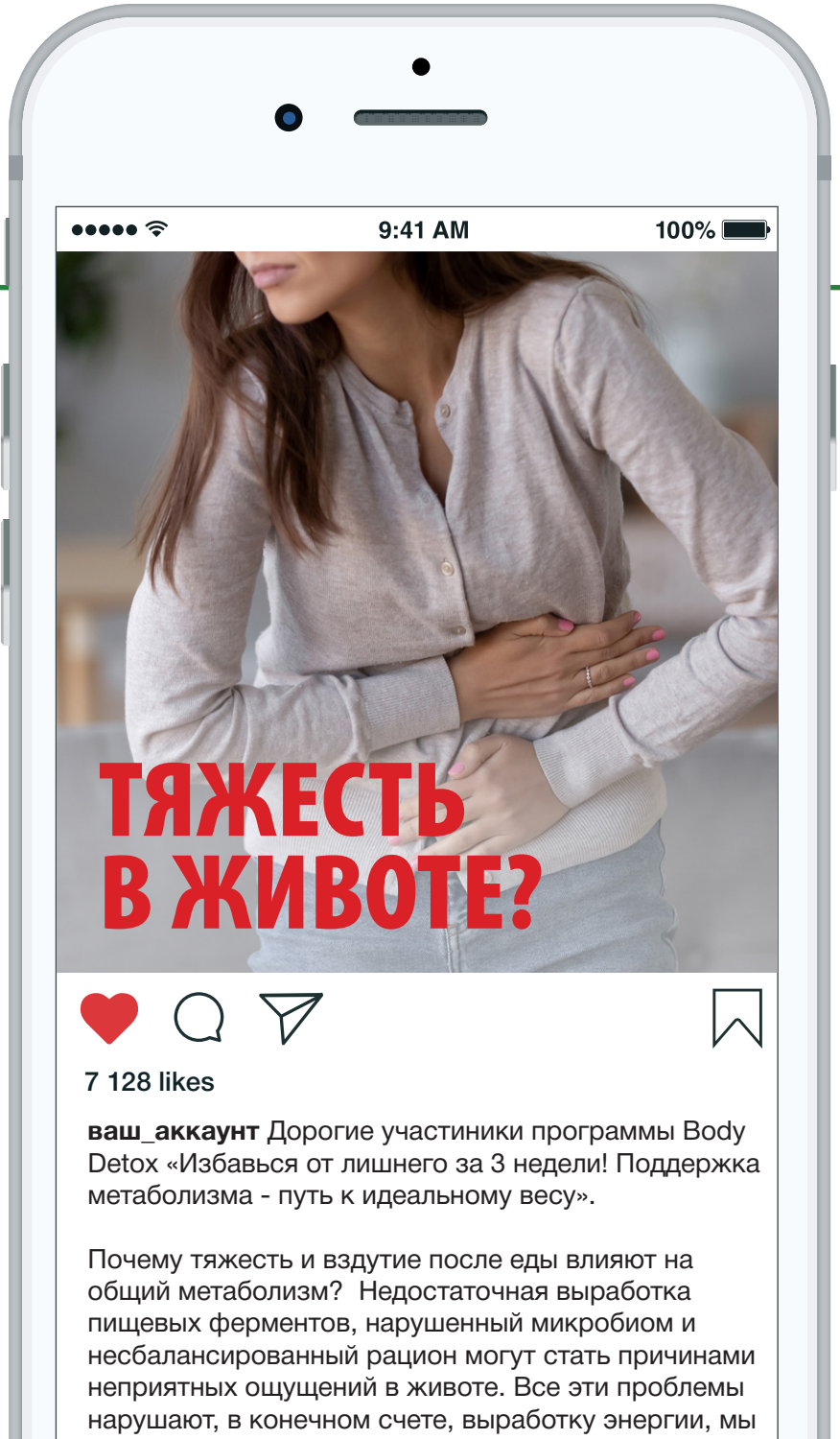
Тяжесть в животе?

Почему тяжесть и вздутие после еды влияют на общий метаболизм? Недостаточная выработка пищевых ферментов, нарушенный микробиом и несбалансированный рацион могут стать причинами неприятных ощущений в животе. Все эти проблемы нарушают, в конечном счете, выработку энергии, мы становимся вялыми, апатичными, ленивыми.

«Запорный характер», «желчный человек», - наши предки давно заметили связь характера и работы желудочно-кишечного тракта. «Когда легко в животе – легко на душе» - это уже древняя хорватская поговорка. Кишечник, работающий «как часы» будет способствовать выработке серотонина – гормона радости и счастья. У нас появляется не только легкость, ощутимая на физическом уровне, мы смотрим на мир с оптимизмом!

Начните работу над своим настроением с пересмотра своего рациона. Обязательно проследите за количеством клетчатки овощей и фруктов.

Поделитесь, какие добавки с клетчаткой вы употребляете?



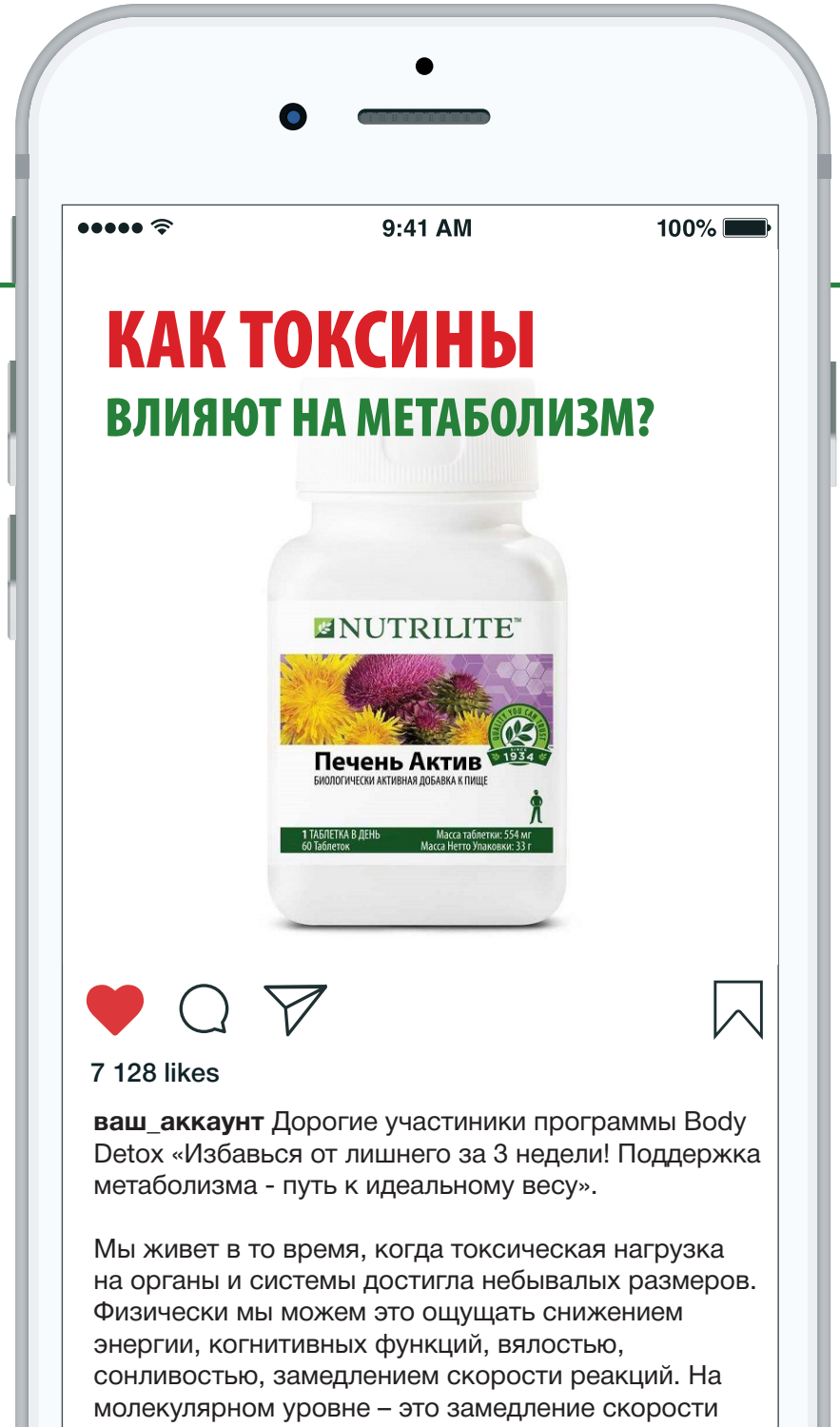
9 пост

Как токсины влияют на метаболизм?

Мы живет в то время, когда токсическая нагрузка на органы и системы достигла небывалых размеров. Физически мы можем это ощущать снижением энергии, когнитивных функций, вялостью, сонливостью, замедлением скорости реакций. На молекулярном уровне – это замедление скорости протекания химических реакций, нарушение метаболических путей.

Печень, почки, кожа, лимфатическая система нуждаются в дополнительной поддержке. Не забывайте о том, что если вы уже скинули пару-тройку килограммов, то дополнительно из жировой ткани поступили в кровь те токсины, которые хранились в жировом депо.

Важно позаботиться о печени, ведь именно туда устремляются все жирорастворимые токсины. «Печень актив» содержит экстракт расторопши, восстанавливающий печеночные клетки и улучшающий желчеотток. Пять витаминов группы В, входящие в «Печень актив» – важные коферменты, участвующие в обмене веществ.



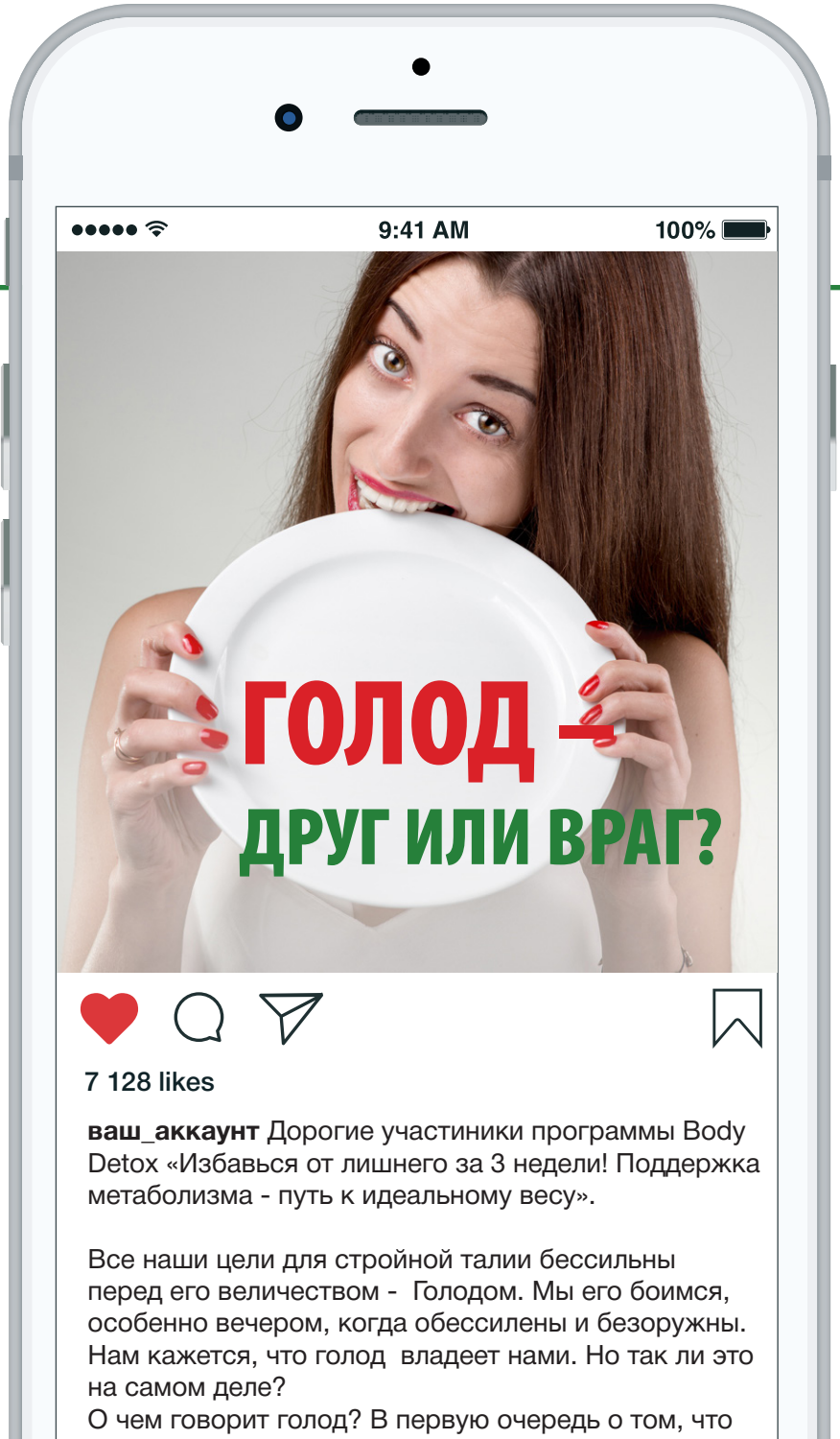
10 пост

Голод – друг или враг?

Все наши цели для стройной талии бессильны перед его величеством - Голодом. Мы его боимся, особенно вечером, когда обессилены и безоружны. Нам кажется, что голод владеет нами. Но так ли это на самом деле?

О чем говорит голод? В первую очередь о том, что уровень сахара в крови снизился до критического уровня. Когда глюкозы становится мало, в качестве альтернативного источника энергии организм выбирает жиры или белки. Нет голода вечером – нет дефицита калорий – нет расхода жировой ткани.

Легкий, контролируемый голод на самом деле наш лучший друг, встречайте его с уважением и радостью! Ведь это значит, что в данный момент расходуется жирок на талии и бедрах. Главная задача – не допустить «разрастания» голода до тех размеров, когда его сложно контролировать. Специалисты пользуются специальной Шкалой, которая позволяет ориентироваться и правильно распознавать это чувство. А какими «лайфхаками» пользуетесь вы?



11 пост

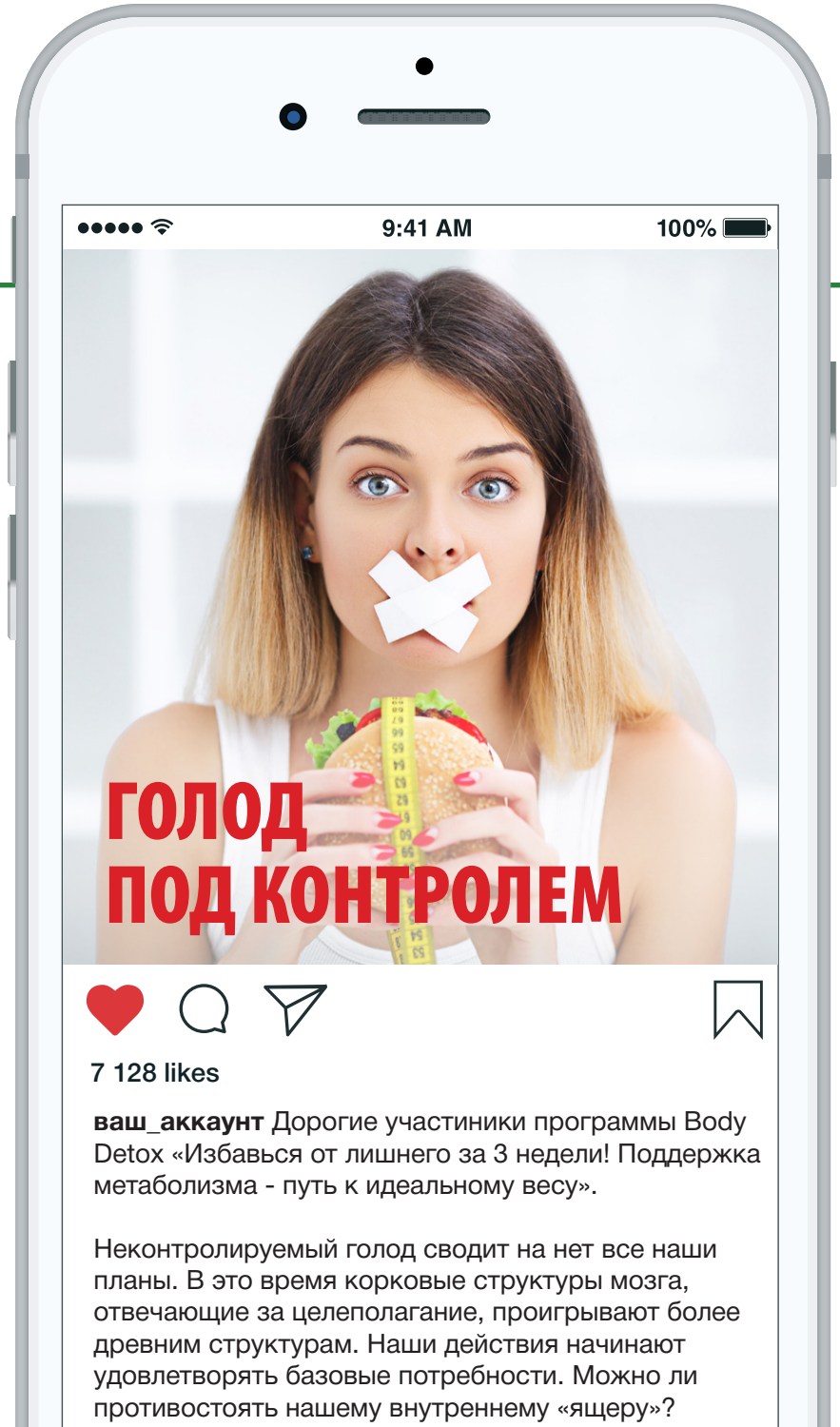
Голод под контролем

Неконтролируемый голод сводит на нет все наши планы. В это время корковые структуры мозга, отвечающие за целеполагание, проигрывают более древним структурам. Наши действия начинают удовлетворять базовые потребности. Можно ли противостоять нашему внутреннему «ящеру»?

Да, если балансировать между сытостью и голодом как эквилибрист с шестом. Именно поэтому, мы так много говорим о пользе завтраков. Пропуск завтрака часто приводит к сильному чувству голода вечером.

А если вы позавтракали и пообедали, но голод все равно застал врасплох вечером? - Такой голод легко «перебить» легким овощным салатом, протеиновым коктейлем или чашкой ягод с чаем. Держите наготове дома яйца, нежирное мясо, отварную куриную грудку и протеиновый порошок.

Готовые решения для таких случаев: «Контроль аппетита» с глюкоманнаном, Пищевые волокна с инулином, Жевательные таблетки с пищевыми волокнами.



12 пост

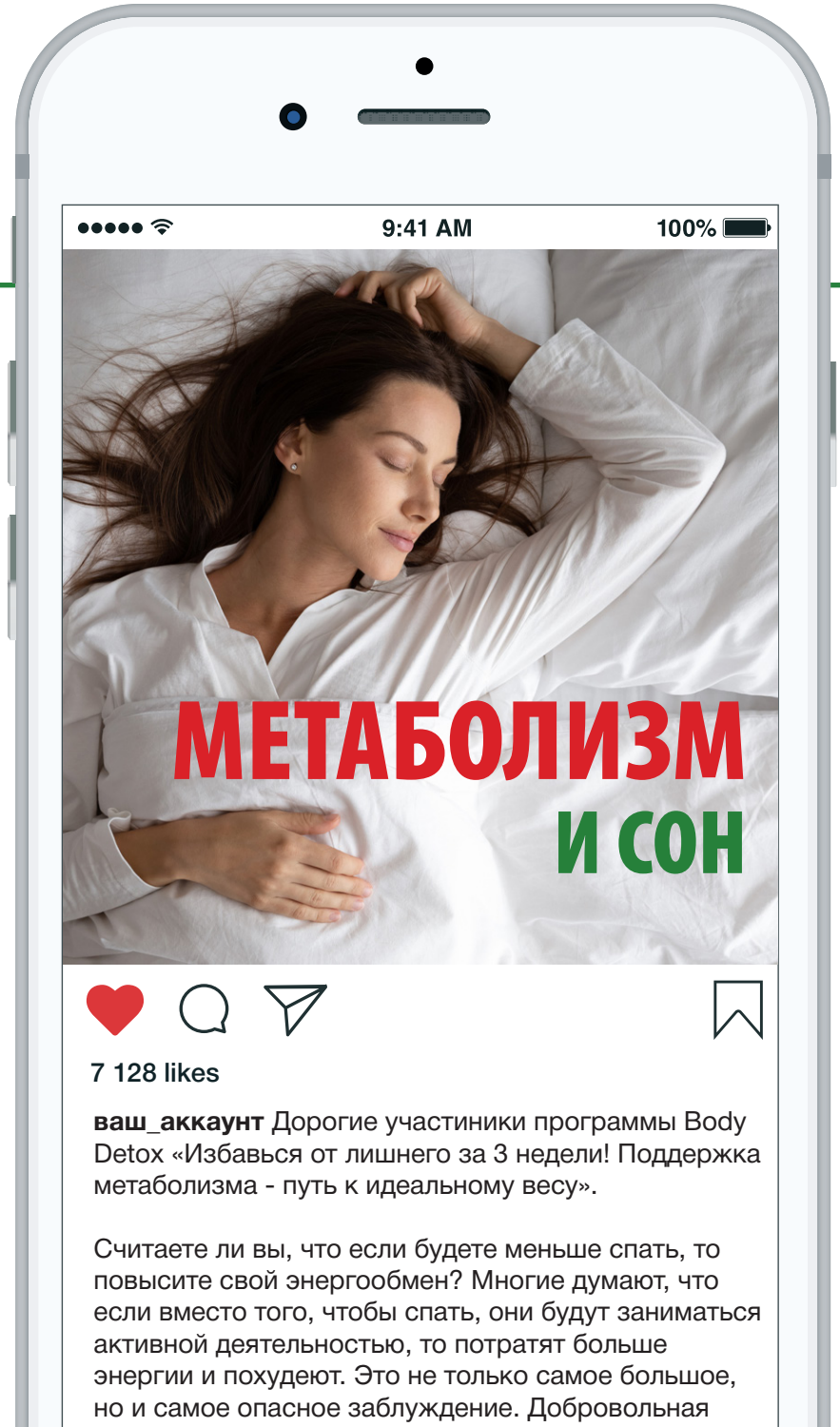
Метаболизм и сон

Считаете ли вы, что если будете меньше спать, то повысите свой энергообмен? Многие думают, что если вместо того, чтобы спать, они будут заниматься активной деятельностью, то потратят больше энергии и похудеют. Это не только самое большое, но и самое опасное заблуждение. Добровольная депривация сна на самом деле повышают риски переедания, набора веса и замедления метаболизма.

Кроме этого, недосып может стать причиной сбоя цепочки выработки гормонов. Это может привести к нарушению работы щитовидной железы, углеводного обмена, повышению артериального давления.

«Лучше поспать, чем поесть», - шутливо говорят те, кто победил ожирение. Когда мы высыпаемся, то лучше контролируем свои действия, в том числе в отношении еды. К тому же организм при нехватке сна и отдыха начинает компенсировать недостаток энергии с помощью еды. Появляется тяга к сладким и жирным продуктам. В среднем, взрослым людям нужно около 8 – 8,5 часов для полноценного сна.

Поделитесь, какая норма сна у вас?



13 пост

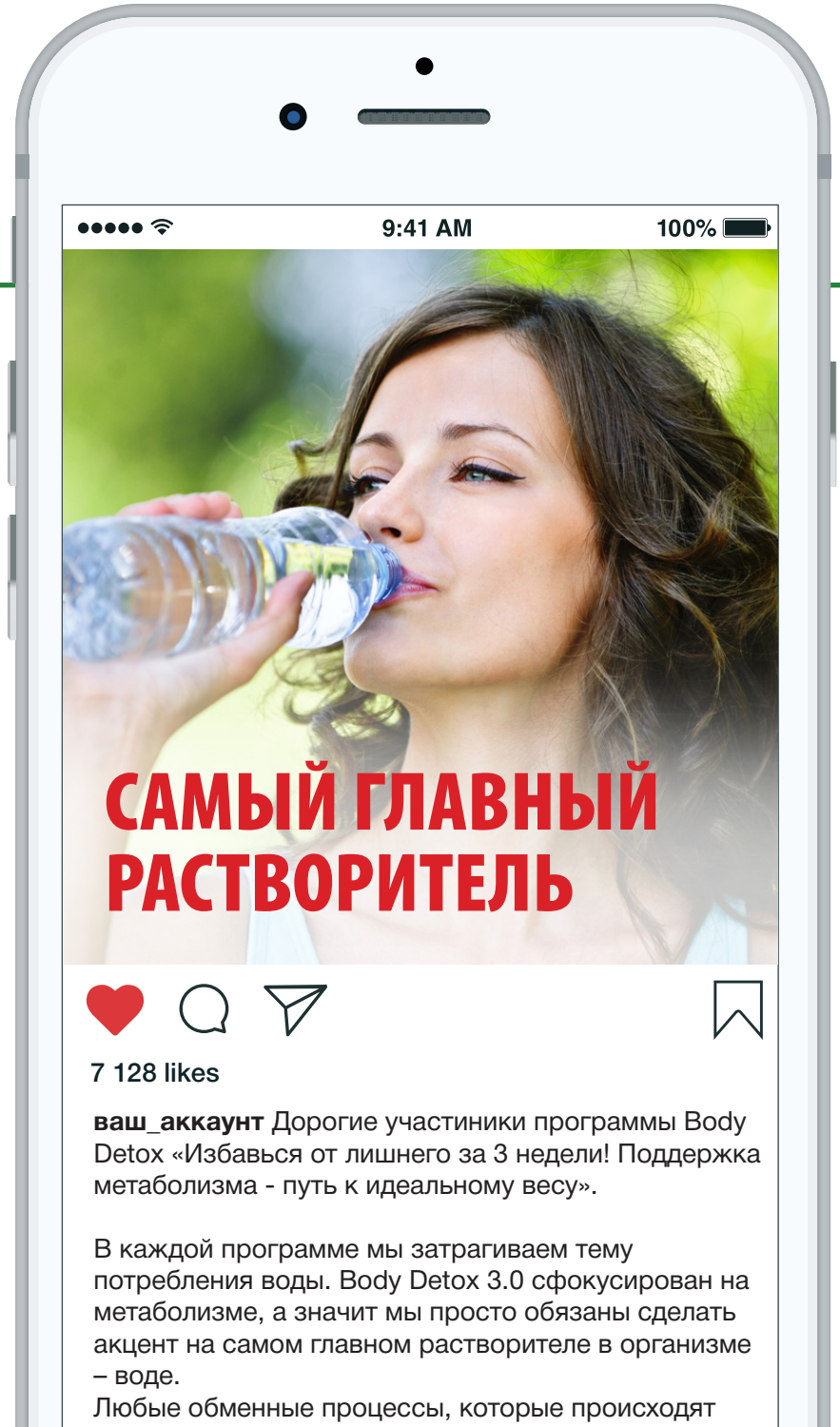
Самый главный растворитель

В каждой программе мы затрагиваем тему потребления воды. Body Detox 3.0 сфокусирован на метаболизме, а значит мы просто обязаны сделать акцент на самом главном растворителе в организме – воде.

Любые обменные процессы, которые происходят ежесекундно в нашем теле, не возможны без воды. Когда мы хотим повысить энергию, а вместе с тем скорость обменных процессов, нужно позаботиться о качестве и количестве потребляемой воды.

Вы можете воспользоваться формулой Дивайна : 30 мл на килограмм массы тела или Методом пробного глотка. Последний подразумевает, что каждые 30-40 минут вы делаете глоток воды и прислушиваетесь к себе. Если жажда после глотка усилилась – продолжайте пить. Если «не идет», - отставьте в сторонку. В любом случае обезвоживание будет тормозить все процессы, а токсическая нагрузка вырастет.

В зимнее время вместо холодной воды можно использовать теплую, с горсткой ягод. Если замерзли – горячий чай. Не забывайте пить воду во время тренировок.



14 пост

Спорт и метаболизм

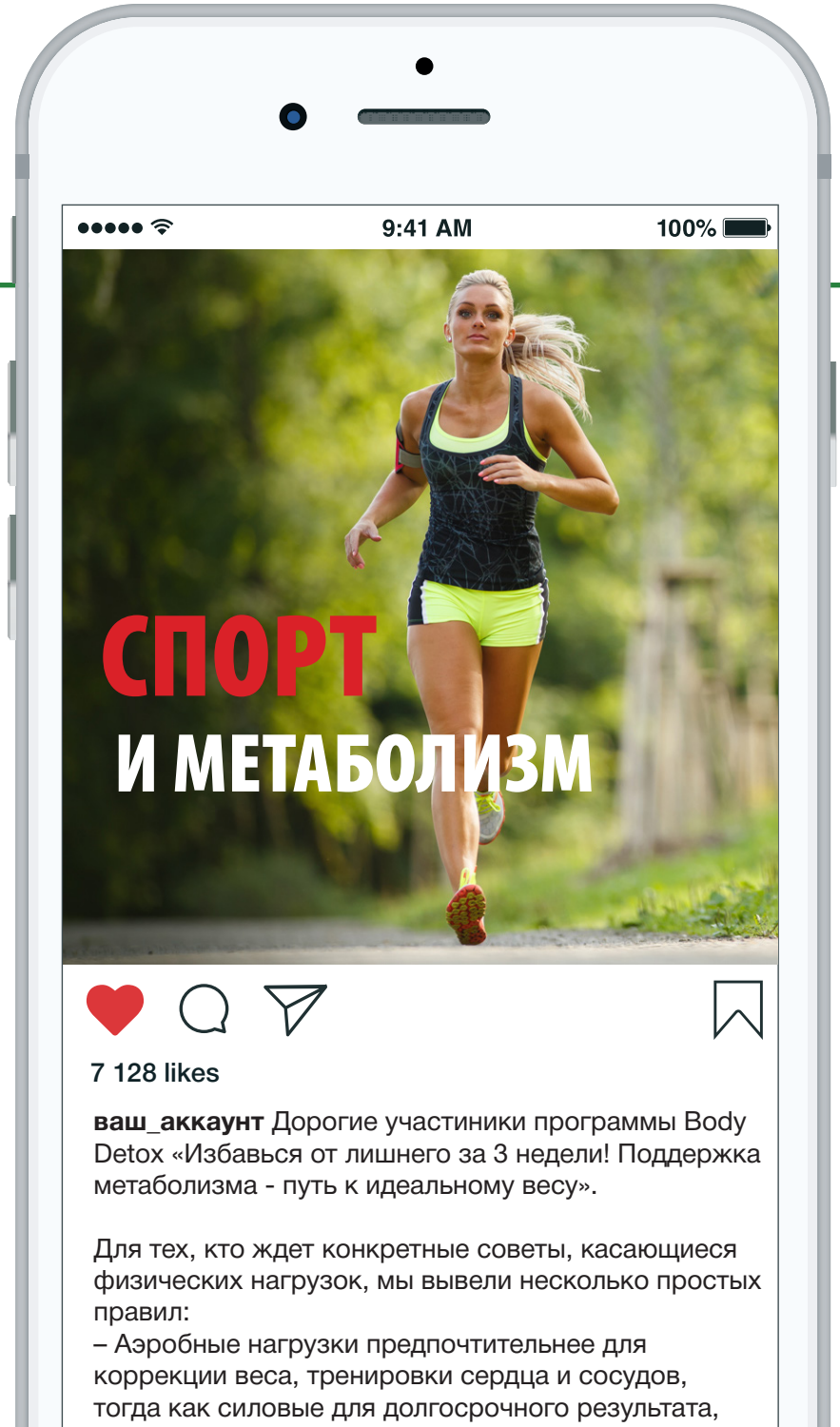
Для тех, кто ждет конкретные советы, касающиеся физических нагрузок, мы вывели несколько простых правил:

– Аэробные нагрузки предпочтительнее для коррекции веса, тренировки сердца и сосудов, тогда как силовые для долгосрочного результата, повышения основного обмена, структурной эстетики тела.

– После тренировок наступает период особой чувствительности к инсулину, который называется «углеводное окно». В это время клетки словно открыты и готовы принять любое топливо. Если задача нарастить мышцы – в течение 40-60 минут съешьте белковое блюдо или приготовьте протеиновый коктейль.

– Вечерние тренировки более эффективны для снижения веса, тогда как утренние для набора мышечной массы.

– Если задача больше сфокусирована на уменьшении жировой массы, то тренировочный процесс желательно строить в соотношении 2:1 (аэробные к силовым). Если нужны мышцы, то соотношение меняем 1:2



15 пост

Кортизол против метаболизма

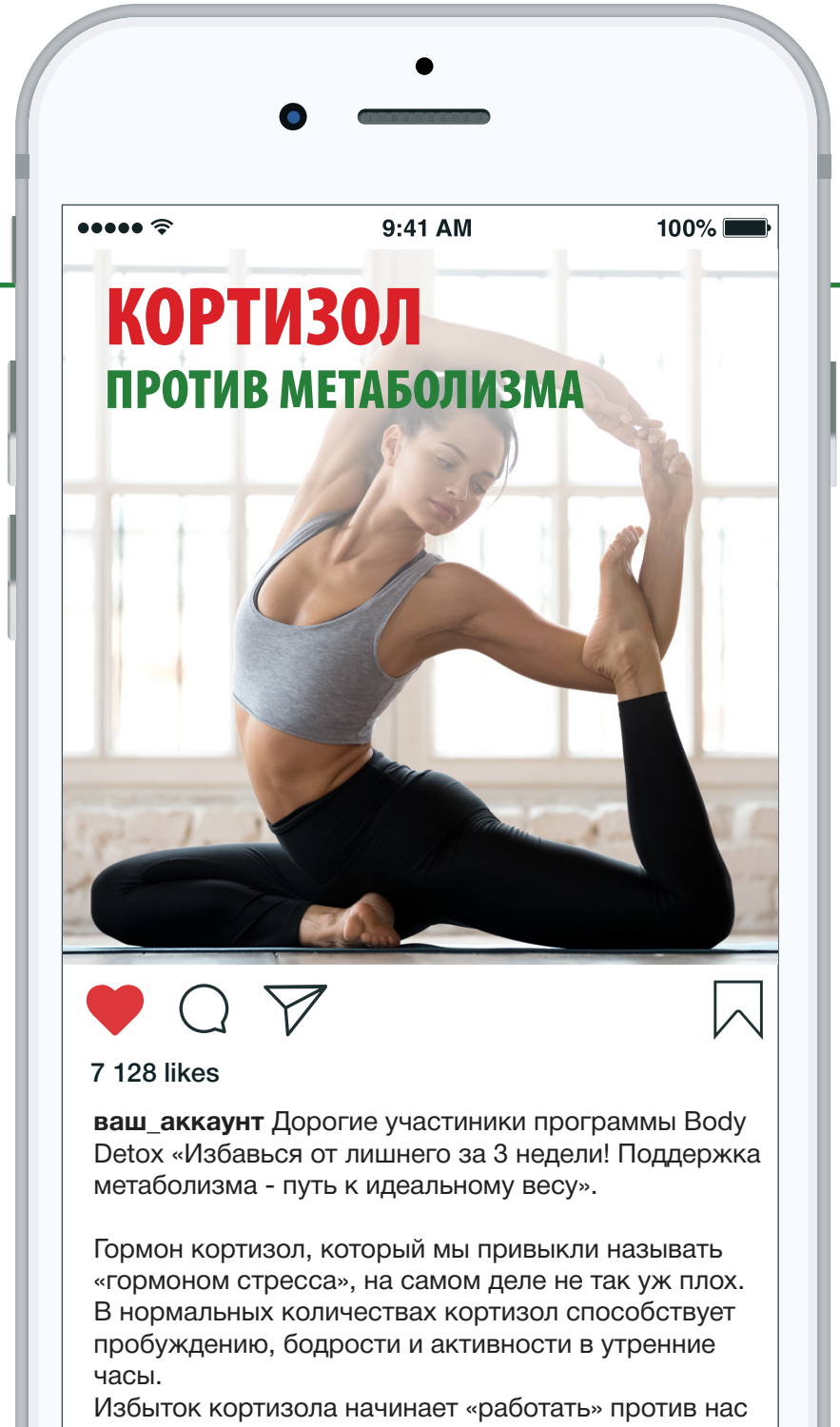
Гормон кортизол, который мы привыкли называть «гормоном стресса», на самом деле не так уж плох. В нормальных количествах кортизол способствует пробуждению, бодрости и активности в утренние часы.

Избыток кортизола начинает «работать» против нас и нашего метаболизма. Он приводит к разрушению мышц – важного игрока обмена веществ в покое, откладывает «спасательный круг» на талии в виде жира. Косвенные признаки повышенного кортизола – темные круги под глазами, изможденный вид, нарушения сна, повышенная тревожность. Все это сопровождает высокий уровень стресса в жизни.

Уровень кортизола можно узнать, сдав анализ слюны, крови или мочи.

Поздние и слишком интенсивные тренировки, голодные диеты, недостаток сна – все это может привести к повышению уровня кортизола в организме.

Не забывайте чередовать работу и отдых, делайте перерыв между тренировочными днями, практикуйте медитации, делайте 5-минутные перерывы в работе каждый час и тогда вы «подружитесь» с кортизолом.



16 пост

Метаболизм и щитовидная железа

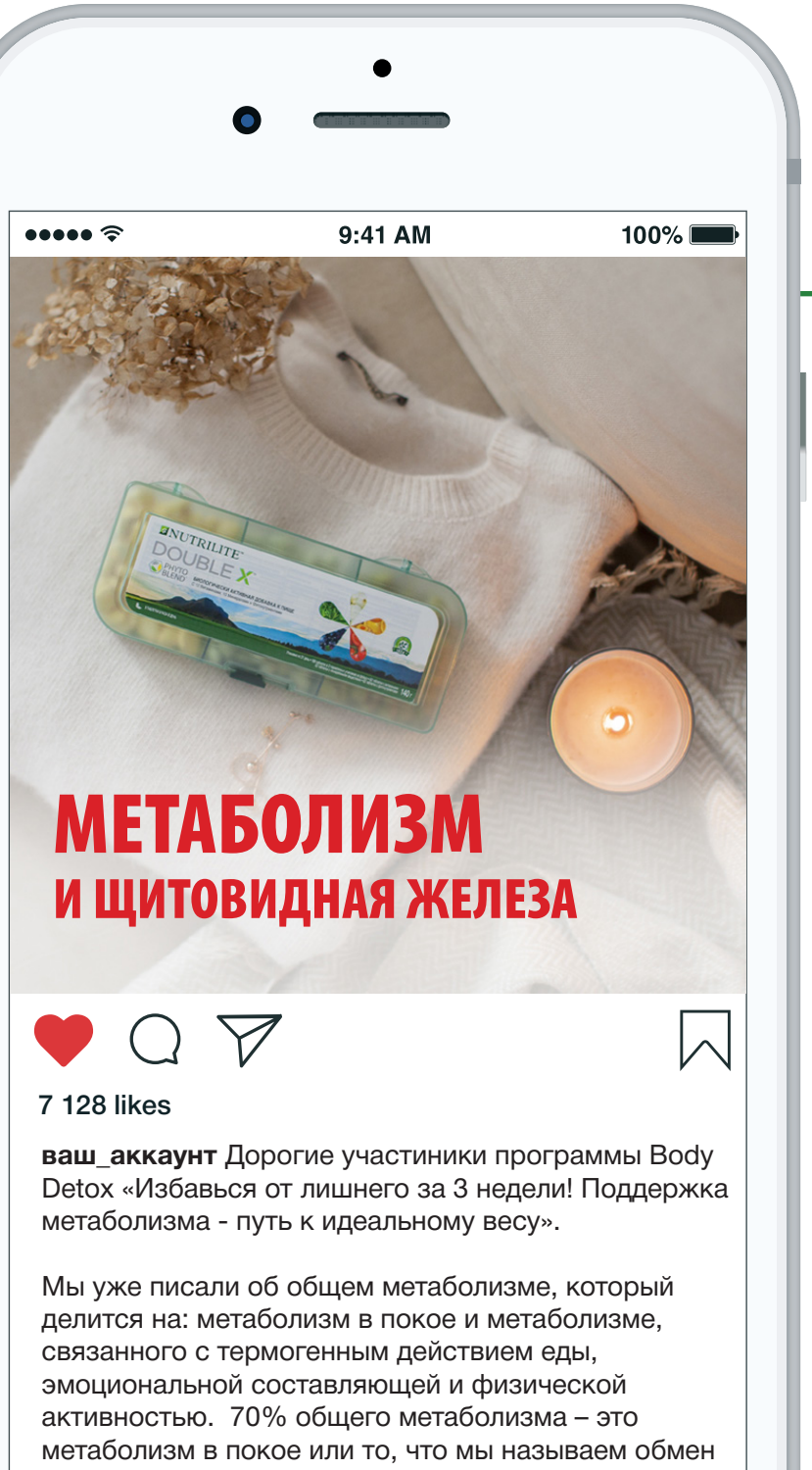
Мы уже писали об общем метаболизме, который делится на: метаболизм в покое и метаболизме, связанного с термогенным действием еды, эмоциональной составляющей и физической активностью. 70% общего метаболизма – это метаболизм в покое или то, что мы называем обмен веществ. Мы говорили о мышцах, их качестве и количестве как главного игрока основного обмена. Настала пора поговорить о щитовидной железе и калоригенных гормонах, которые она производит.

Как поддержать эту эндокринную железу?

– Обеспечить организм белком. Ведь гормоны щитовидной железы – это протеиногенные гормоны, то есть организм их продуцирует из белков.

– Достаточное количество йода и селена. Для образования Т3 и Т4 нужен йод, а для его всасывания и усвоения – селен.

– Адекватные дозы витамина С. В структуре щитовидной железы есть так называемые подушечки Сандерсена – зачаточные клетки, из которых железа может восстанавливаться. Они активируются под влиянием витамина С.



17 пост

«Завтрак для метаболизма»

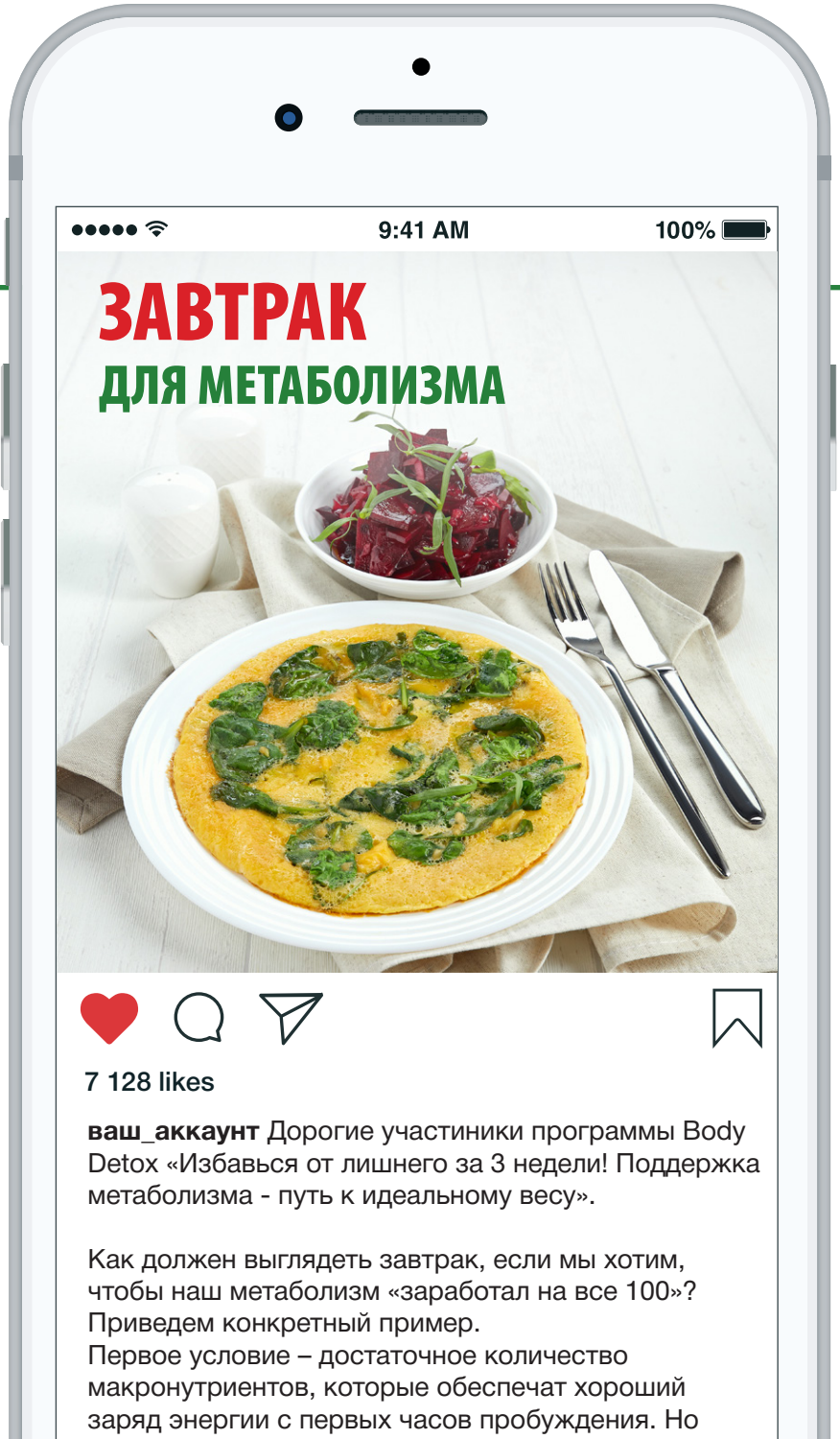
Как должен выглядеть завтрак, если мы хотим, чтобы наш метаболизм «заработал на все 100»? Приведем конкретный пример.

Первое условие – достаточное количество макронутриентов, которые обеспечат хороший заряд энергии с первых часов пробуждения. Но не стоит принимать пищу лежа в постели. «Кофе в постель» - не самая правильная и здоровая привычка, как бы романтично она не выглядела.

Стакан воды плюс саше с инулином и растворимыми пищевыми волокнами «запустят» пищеварение, активизируют моторику кишечника. Через час после подъема можно приступить к завтраку.

Белковый омлет, бобовые, тортилья и фритатта, тушеные овощи, протеиновый коктейль – вот несколько вариантов хороших завтраков, запускающих энергию в клеточки тела. Не забудьте кусочек малосоленой сельди или капсулу с Омега 3, дольку авокадо или 3-4 орешка в качестве источника полезных жиров.

Поделитесь рецептом вашего любимого завтрака.



18 пост

Красные или белые?

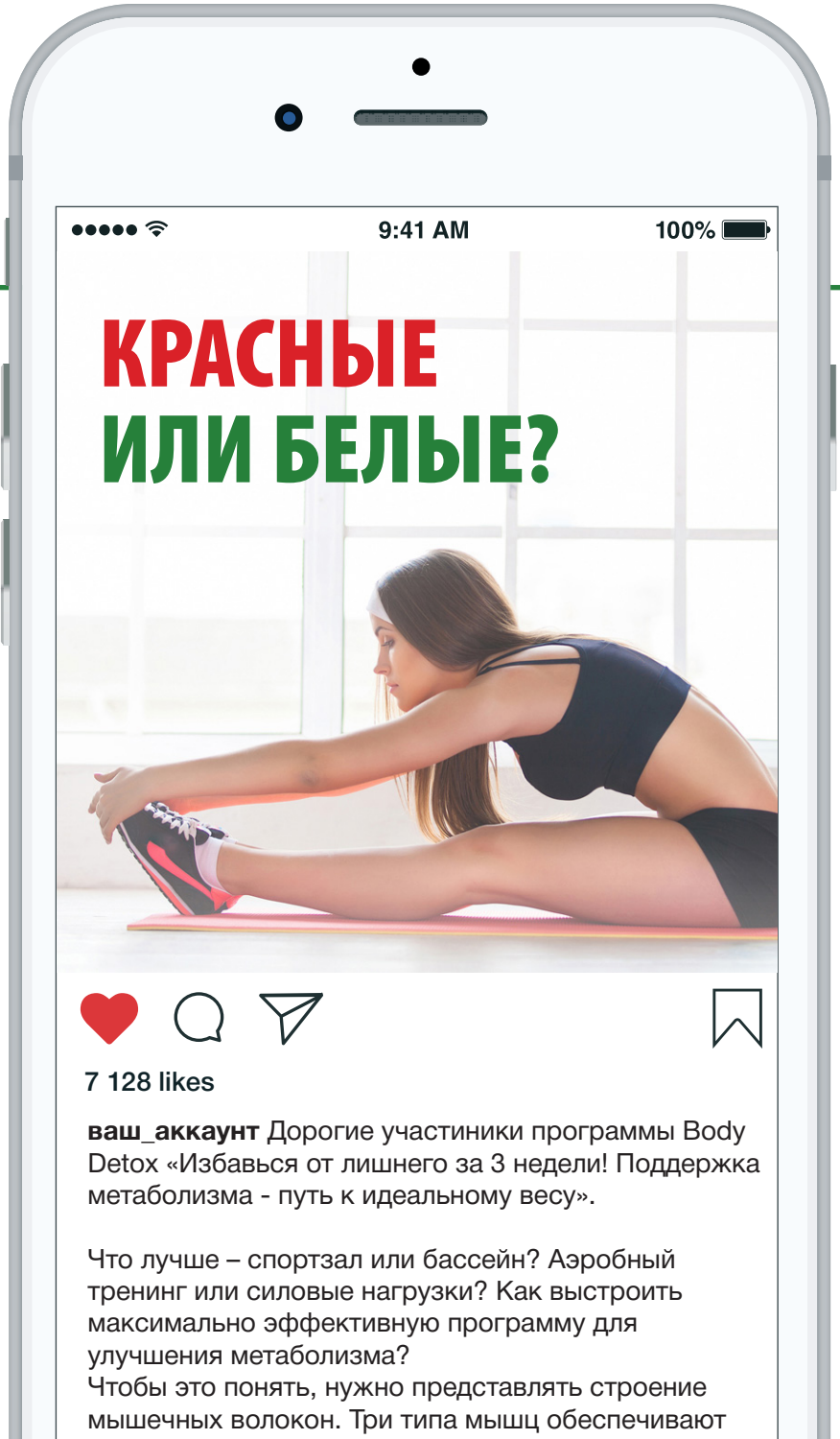
Что лучше – спортзал или бассейн? Аэробный тренинг или силовые нагрузки? Как выстроить максимально эффективную программу для улучшения метаболизма?

Чтобы это понять, нужно представлять строение мышечных волокон. Три типа мышц обеспечивают нам разный вид энергии. Красные волокна или тип 1 – окутанные кровеносными сосудами, «работают» преимущественно на жирах. Это выносливые волокна, но требовательны к высокому количеству кислорода.

Белые мышечные волокна, или тип 2А в качестве источника топлива используют углеводы. Это так называемые «быстрые» волокна, они мощные и объемные.

Третий тип 2В – промежуточный, который может видоизменяться в зависимости от типа тренировок.

Как вы поняли из вышесказанного, для «жиросжигания» более эффективны красные волокна. Но все ли так просто? Как вы считаете?



19 пост

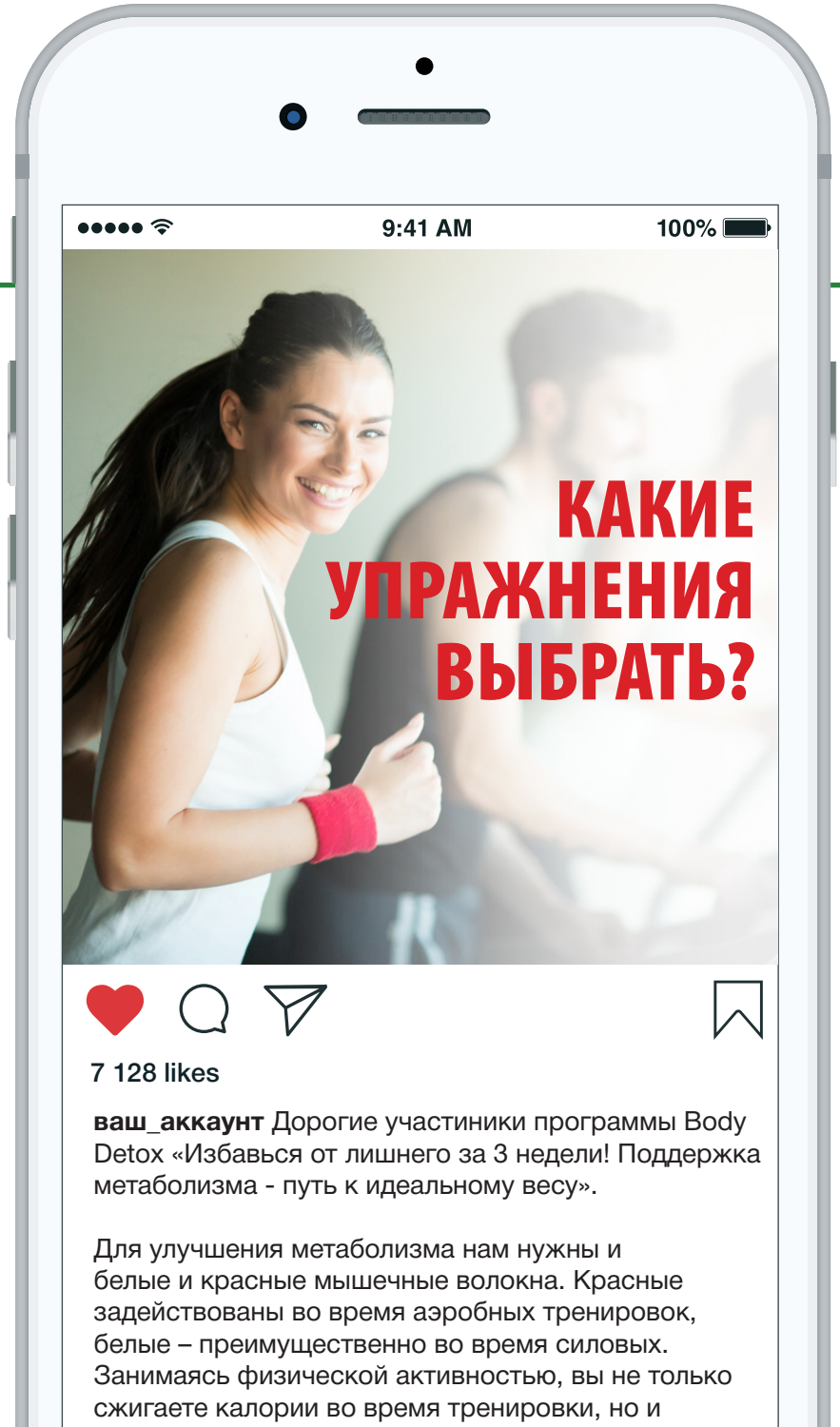
Какие упражнения выбрать?

Для улучшения метаболизма нам нужны и белые и красные мышечные волокна. Красные задействованы во время аэробных тренировок, белые – преимущественно во время силовых. Занимаясь физической активностью, вы не только сжигаете калории во время тренировки, но и улучшаете свой обмен веществ, который будет вас поддерживать еще долгое время. Для метаболизма важно общее количество мышечной ткани.

Но нельзя раз и навсегда накачать мышцы! Существует принцип Обратимости. Это значит, что прекратив заниматься спортом, ваши изменения в мышцах, сердце, сосудах, легких подвергнуться регрессу, то есть обратному развитию.

Первыми начнут меняться митохондрии, их количество станет уменьшаться. Позже регрессу подвергнутся сердечно-сосудистая система, объем и сила мышц снизится.

Именно поэтому, мы говорим о том, что главное правило для тренировок – они должны нравиться! Процесс должен приносить удовольствие, чтобы спорт был с вами навсегда.

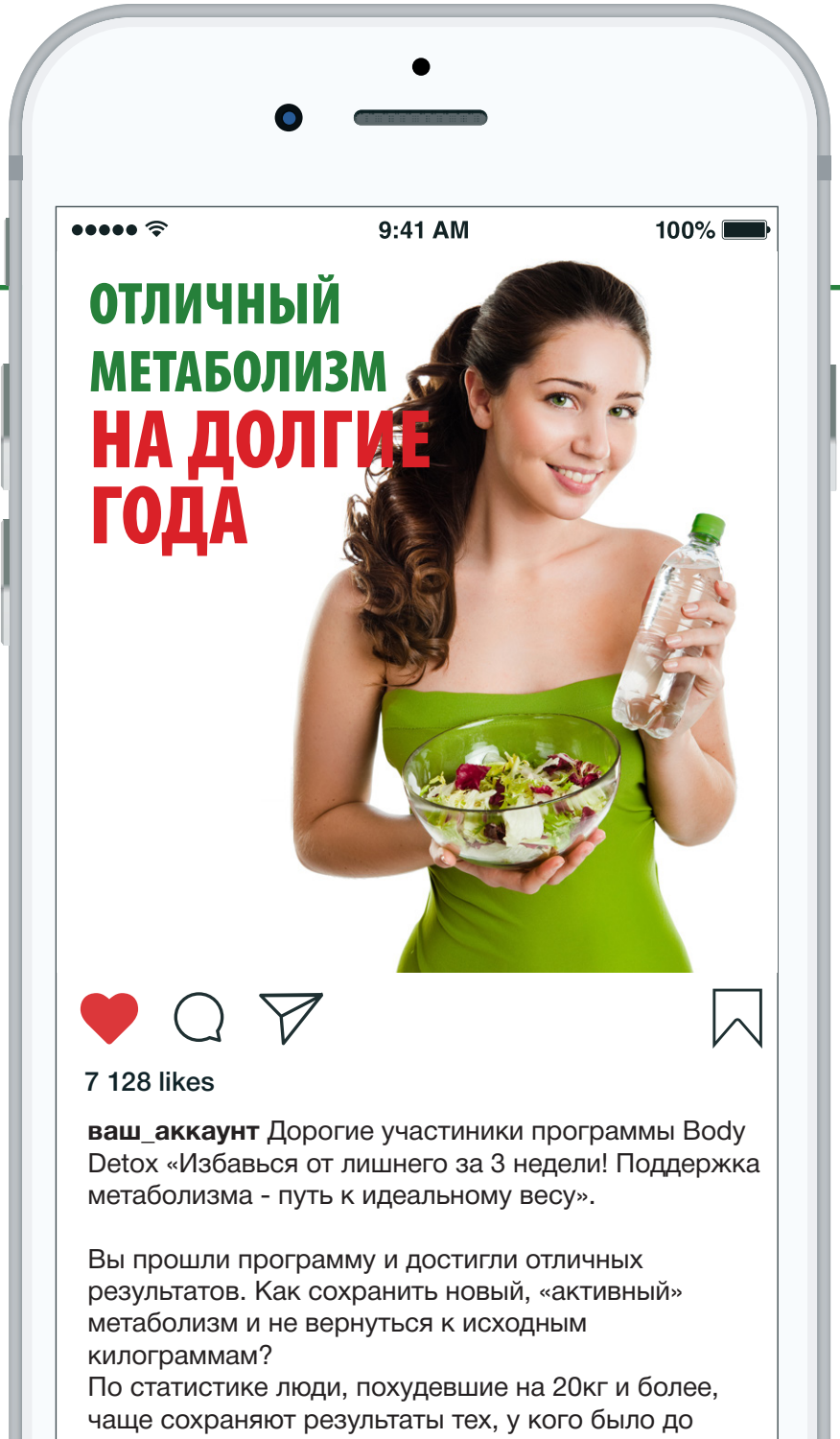


20 пост

Отличный метаболизм на долгие года

Вы прошли программу и достигли отличных результатов. Как сохранить новый, «активный» метаболизм и не вернуться к исходным килограммам?

По статистике люди, похудевшие на 20кг и более, чаще сохраняют результаты тех, у кого было до 10 лишних килограммов. Это объясняется просто: первые занимались над собой дольше, а значит, у них успели выработаться пищевые и непищевые привычки. Говоря о привычках, мы имеем в виду автоматические действия, которые выполняем неосознанно. Действуем на своеобразном «автопилоте». С точки зрения организма привычки очень полезны, так как позволяют экономить энергию, поэтому 80% наших действий мы выполняем автоматически. Формирование привычки в среднем занимает 21 день. Но эта цифра условна. Пищевые привычки формируются около 250 дней, а отказ от сахара и избавление от сахарной зависимости может занимать месяцы, и даже годы. По окончании программы у вас появились первые паттерны новых привычек, своего рода нейродорожки. Поделитесь вашими новыми привычками?

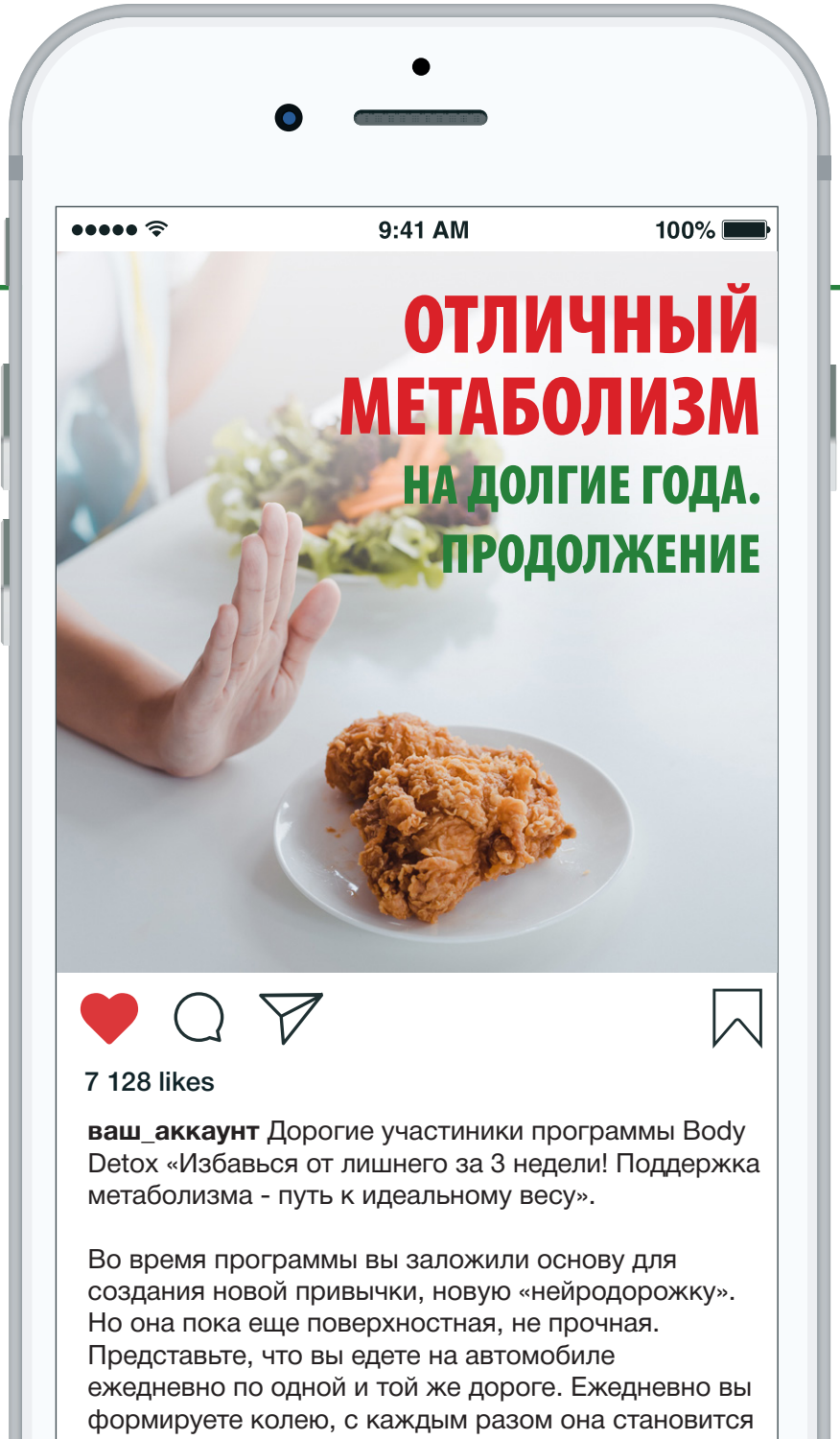


21 пост

Отличный метаболизм на долгие года. Продолжение

Во время программы вы заложили основу для создания новой привычки, новую «нейродорожку». Но она пока еще поверхностная, не прочная. Представьте, что вы едете на автомобиле ежедневно по одной и той же дороге. Ежедневно вы формируете колею, с каждым разом она становится все глубже. В какой-то момент вы настолько хорошо изучили дорогу и проложили такую глубокую борозду, что можете опустить руль.
Новая привычка – это новая дорога. Вы прикладывали большие усилия, чтобы сформировать новый паттерн, но когда-то привычка станет «работать» на вас. Она поддержит вас в стрессе, в условиях цейтнота, когда все силы будут сосредоточены на текущих процессах. Поэтому, так важно сформировать здоровые привычки. От того, каких привычек у вас больше – здоровых или нездоровых будет зависеть ваше самочувствие и здоровье.

Главное правило: не браться за формирование больше двух новых действий за раз!



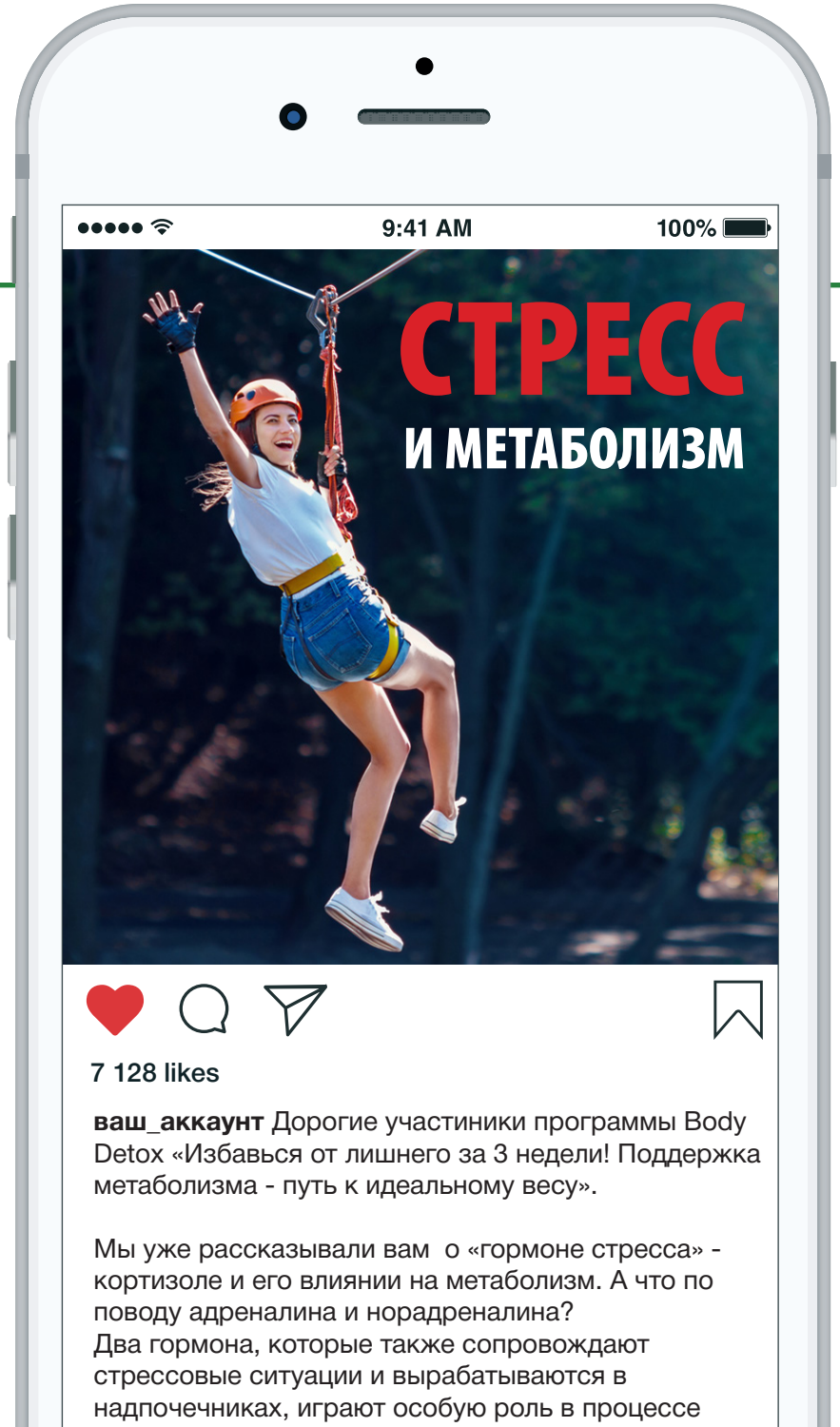
22 пост

Стресс и метаболизм

Мы уже рассказывали вам о «гормоне стресса» - кортизоле и его влиянии на метаболизм. А что по поводу адреналина и норадреналина?

Два гормона, которые также сопровождают стрессовые ситуации и вырабатываются в надпочечниках, играют особую роль в процессе обмена веществ. В отличие от кортизола эти два гормона не разрушают мышечную ткань, а тонизируют сосуды, повышают артериальное давление, скорость реакций в организме. Острый стресс, который может быть вызван положительными эмоциями, тренировками, активизируют обменные процессы. Добавьте «перчинки» в свою жизнь – создайте «ух – нагрузку» для эмоций и вы получите выброс адреналина и норадреналина. Это поможет вам, когда, например, вы вышли на плато и вес «встал».

Хронический стресс и острый стресс, вызванный отрицательными эмоциями разрушителен для нашего тела. Включите адаптогены, например, Родиолу розовую для контроля над гормонами стресса.



23 пост

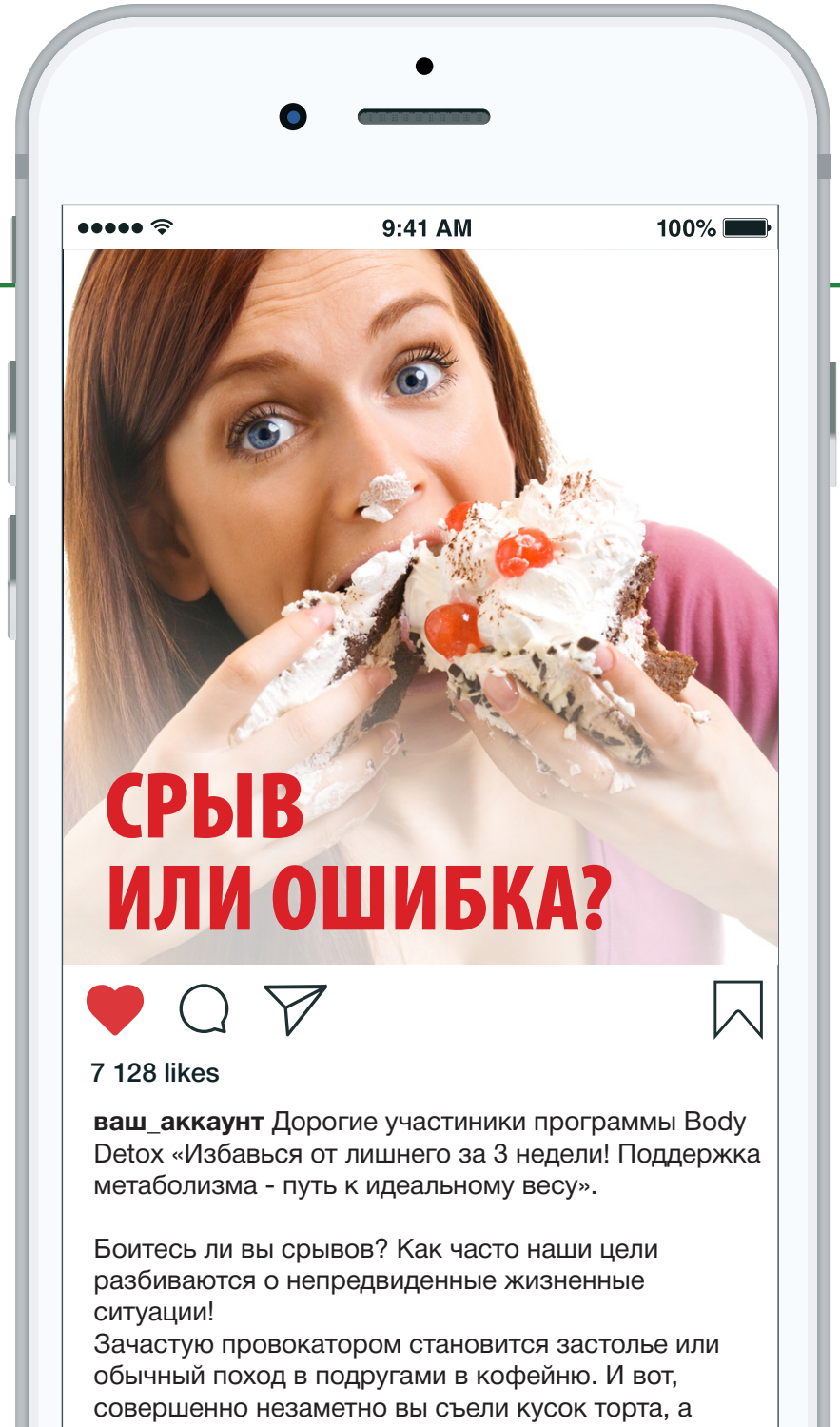
Срыв или ошибка?

Боитесь ли вы срывов? Как часто наши цели разбиваются о непредвиденные жизненные ситуации!

Зачастую провокатором становится застолье или обычный поход с подругами в кофейню. И вот, совершенно незаметно вы съели кусок торта, а потом еще один. Угрызения совести, тяжесть в животе, обида на окружение, желание начать все с начала. Стоп!

То, что мы часто называем срывом, на самом деле всего лишь временное отступление от плана, ошибка. Ошибки не только не вредны, а на самом деле даже очень полезны. Потому что показывают наши самые слабые уязвимые места. Те триггерные точки, которые необходимо проработать, чтобы они не повторились.

О том, как правильно выходить из срывов мы расскажем завтра, а сейчас поделитесь – бывали ли у вас срывы? Что предпринимали в этих ситуациях?



24 пост

Срыв или ошибка? Продолжение

Что делать, если вы сорвались?

Сегодня мы поделимся конкретными рекомендациями по выходу из срывов.

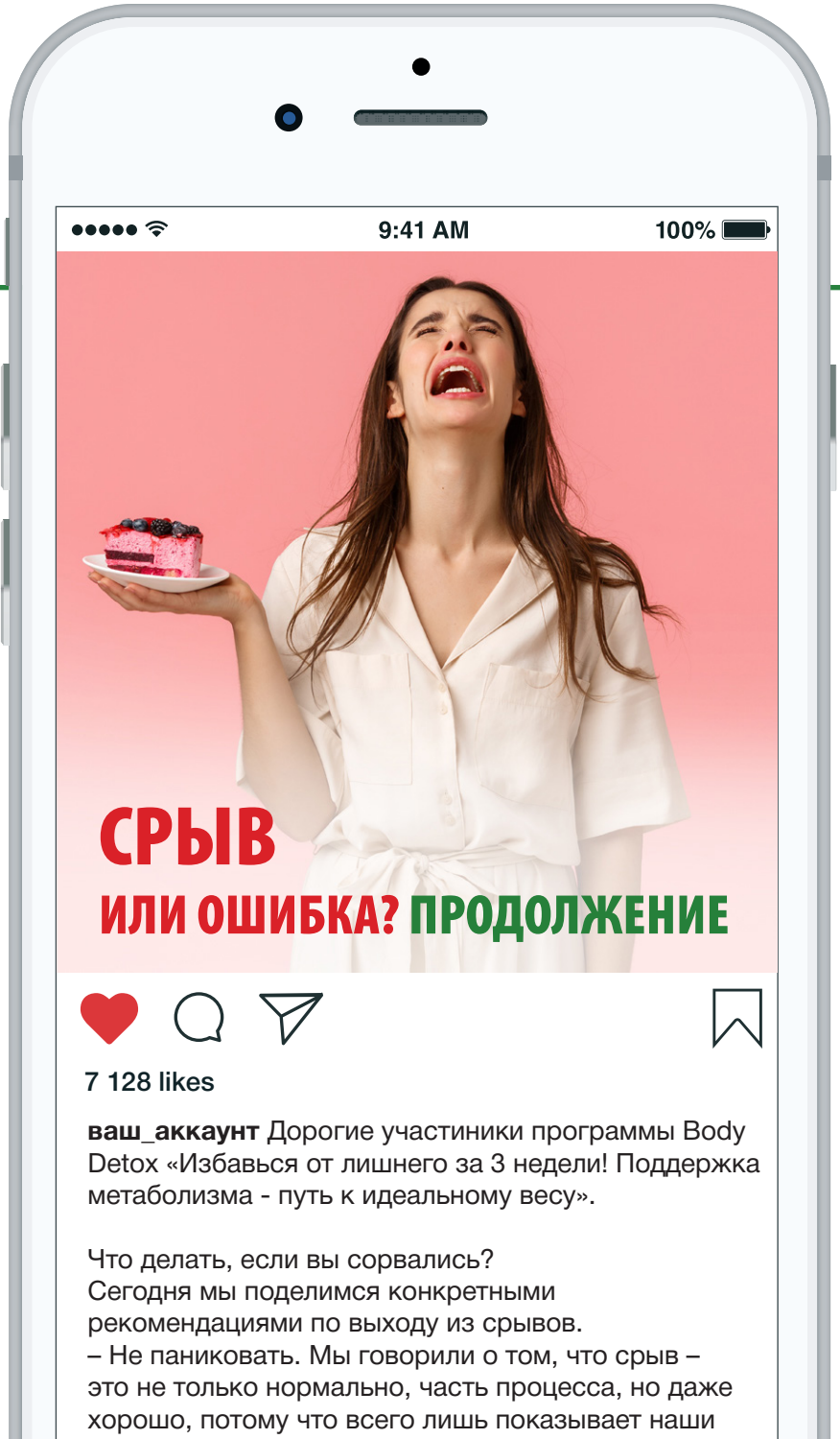
– Не паниковать. Мы говорили о том, что срыв – это не только нормально, часть процесса, но даже хорошо, потому что всего лишь показывает наши слабые места.

– Осознать, что случился срыв. Проанализировать ситуацию. Понять, что явилось триггером, что запустило срыв?

– Продумать, или даже записать все возможные действия, которые вы произведете в следующий раз, когда попадете в подобную ситуацию.

– «Прокрутить» в голове эти новые действия, которые вы запланировали. Представить в мельчайших подробностях все, что вы описали для того, чтобы «успокоить» наши древние структуры мозга, которые боятся перемен.

– По возможности повторить в ближайшие 2 недели подобную ситуацию и проверить, как работают ваши новые принципы поведения. Не получилось? – начинаем с первого пункта и прорабатываем паттерн до победного конца.



25 пост

Углеводы и метаболизм

Мы знаем, что углеводы из всех макронутриентов обладают самым низким термогенным действием, вызывают выброс инсулина и не способствуют повышению метаболизма. Может в таком случае вовсе отказаться от углеводов? Существует огромное количество поклонников низкоуглеводных диет, но как всегда крайности играют неблагоприятную роль.

Углеводы – это не только хлеб и сладости. Это еще и каши, крупы, в том числе цельнозерновые, овощи, фрукты, сухофрукты, зелень. Неужели нужно отказаться от всех этих продуктов?

Конечно, нет. Такие крайности применимы только при определённых заболеваниях, являются лечебными диетами или лечебными протоколами, назначаются строго по показаниям и не могут применяться всю жизнь.

Овощи, цельнозерновые крупы, бобовые, небольшое количество фруктов и ягод (до 100г), зелень сделают ваш рацион полноценным, при этом не повлияют значительным образом на обмен веществ.

26 пост

«Печка» вашего метаболизма

Слово «печень» произошло от слова «печка» - это самый теплый на ощупь орган, так как такое количество химических реакций происходит только в печени!
Это самый метаболически активный орган! Не только избыток жиров, но и избыток углеводов, фруктозы, злоупотребление алкогольными напитками (особенно пива), «выключает» железу, которая постепенно заплывает жиром. Клетки печени становятся функционально неактивными и перестают выполнять свою функцию по детоксикации.
Поддержать печень мы можем умеренной физической активностью, исключением из рациона простых сахаров, избытка фруктозы (до 20г в сутки), доставочным количеством клетчатки, полезных горечей, которые усиливают отток желчи.
Включите в рацион свеклу, содержащую бетаин – «пылесос для печени» и биологически активную добавку «Печень актив» от Nutrilite

27 пост

Метаболизм и система m-TOR

В погоне за метаболизмом важно не забыть о «золотой середине». Ведь ускоренный метаболизм может стать «плохим парнем» и запустить не только жиросжигание, но и опухолевые процессы. Природными метаболиками являются животный белок и солнечное излучение. Гиперинсоляция, особенно в зимний период, а также преимущественно питание белковой пищей животного происхождения могут стать триггером для запуска неблагоприятных событий в организме.

В нашем теле существует особая сигнальная система m-TOR, которая считывает количество потребляемого животного белка. Для наших предков активация этой системы означала ускорение метаболизма, который использовался для освоения новых территорий, захвата земель, выхода на новый интеллектуальный уровень. Затем люди переходили на растительную пищу и система «выключалась». В наше время, когда мясо стало доступным, количество животного белка резко возросло в рационе.

Поэтому, так важно, периодически чередовать растительный и животный белок.

28 пост

Метаболизм и система m-TOR. Продолжение

В предыдущем посте мы рассказали вам о системе m-TOR, и почему так важно чередовать животный и растительный белки. Но многие задумаются: растения не содержат полноценный аминокислотный состав. Во многих даже в высокобелковых растительных продуктах, таких как чечевица, горох, нут, фасоль, бобы нет всех незаменимых аминокислот.

Да, это действительно так. Многие растения по отдельности не имеют полный аминокислотный ряд, но смесь таких продуктов, как бобовые, рис, кукуруза, соя, пшеница – в общей сложности такая же полноценная как говядина или свинина.

Протеиновый порошок от Nutrilite – это протеин, который вы смело можете включать в рацион, не боясь замедления метаболизма. Чередуйте дни с растительным и животным белком, чтобы система m-TOR не вышла из-под контроля. Протеиновый порошок можно также добавлять в мясной фарш, яичную смесь, каши и запеканки.

А что вы готовите с протеином?

29 пост

Метаболизм и морепродукты

Белковая пища, как мы повторяли неоднократно, является самым термогенным макронутриентом, то есть создает эффект повышения скорости реакций. Что предпочтительнее: птица, красное мясо, растительный белок, яйца, рыба, молочные продукты или морепродукты?

Важно чередовать растительный и животный протеин, создавая разнообразие в каждой из групп. Рыба и морепродукты – отличный источник нежирного белка, йода, селена, фосфора. Эти продукты поддержат щитовидную железу, вырабатывающую калоригенные гормоны. Так как для ее оптимально работы необходимы аминокислоты, йод и селен.

К тому же жирные сорта северных рыб содержат витамин Д и полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3, также необходимые и для здоровья в целом и для поддержания активного метаболизма.

Кальмары, устрицы, креветки, осьминоги, морская капуста – все эти продукты смело включайте в рацион!

30 пост

Метаболизм и витамины

Ускорение метаболизма предъявляет особые требования к организму в целом. Повышается потребность к универсальным коферментам многих химических реакций – витаминам группы В, расходуется витамин С. Физические нагрузки создают потребность в уплотнении костей, увеличению мышечной ткани. Это влечет за собой увеличение потребления минералов, витаминов и других важных нутриентов. При этом калорийность рациона мы не увеличиваем. Чтобы не создать дефицит по важнейшим веществам, поддержите свое тело мультивитаминным комплексом.

Обновленный Double X содержит все необходимое для возросших требований метаболизма. Витамины, минералы и фитонутриенты скомпонованы по принципу синергии, то есть усиливают друг друга.

Кальций, магний, йод, селен, цинк, железо – важнейшие минералы для оптимального обмена веществ. Все витамины по своей природе являются катализаторами, то есть ускорителями химических реакций.

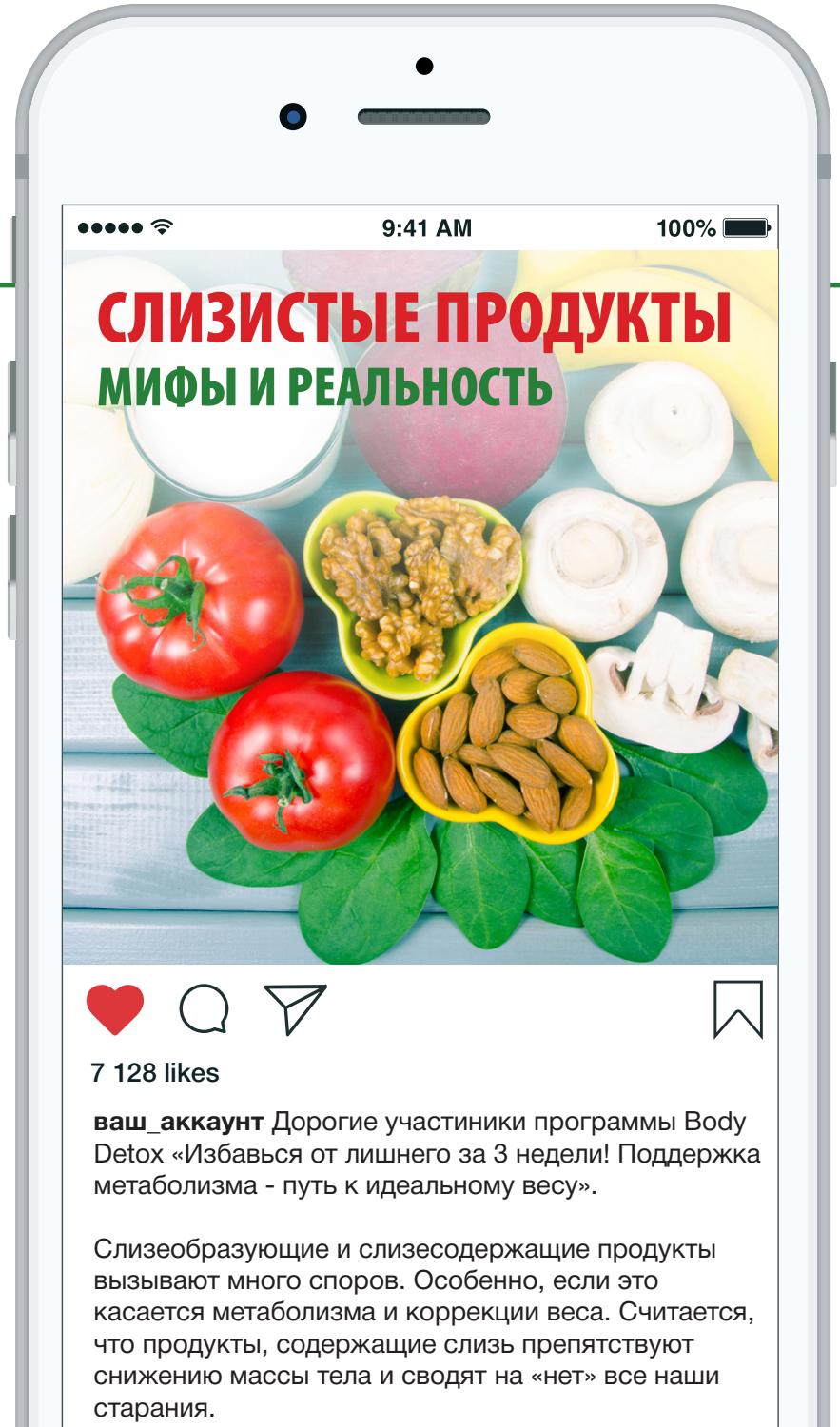
Double X – главный помощник для нашего метаболизма!

31 пост

Слизистые продукты. Мифы и реальность

Слизеобразующие и слизесодержащие продукты вызывают много споров. Особенно, если это касается метаболизма и коррекции веса. Считается, что продукты, содержащие слизь, препятствуют снижению массы тела и сводят на «нет» все наши старания.

К таким продуктам относятся: молоко, овсянка, морские водоросли, устрицы, льняное семя, рис, бобовые, гречка, картофель, грибы, бананы, дыня, рис. Слизь – это разновидность полисахаридов из крахмала растений и гликогена животных. В небольших количествах слизь полезна: положительно влияет на кишечник, питает микробиом, уменьшает количество «плохого» холестерина. Но как она влияет на вес? - Скорее всего, дело не в самой слизи, а в количестве продуктов в рационе, богатых полисахаридами. Углеводы, как мы знаем, не обладают высоким термогенным эффектом и при избытке могут тормозить процессы «жиросжигания». Но это не повод отказываться от сложных углеводов, даже, если ваша цель – нормализация метаболизма.



32 пост

«Конфеты природы»

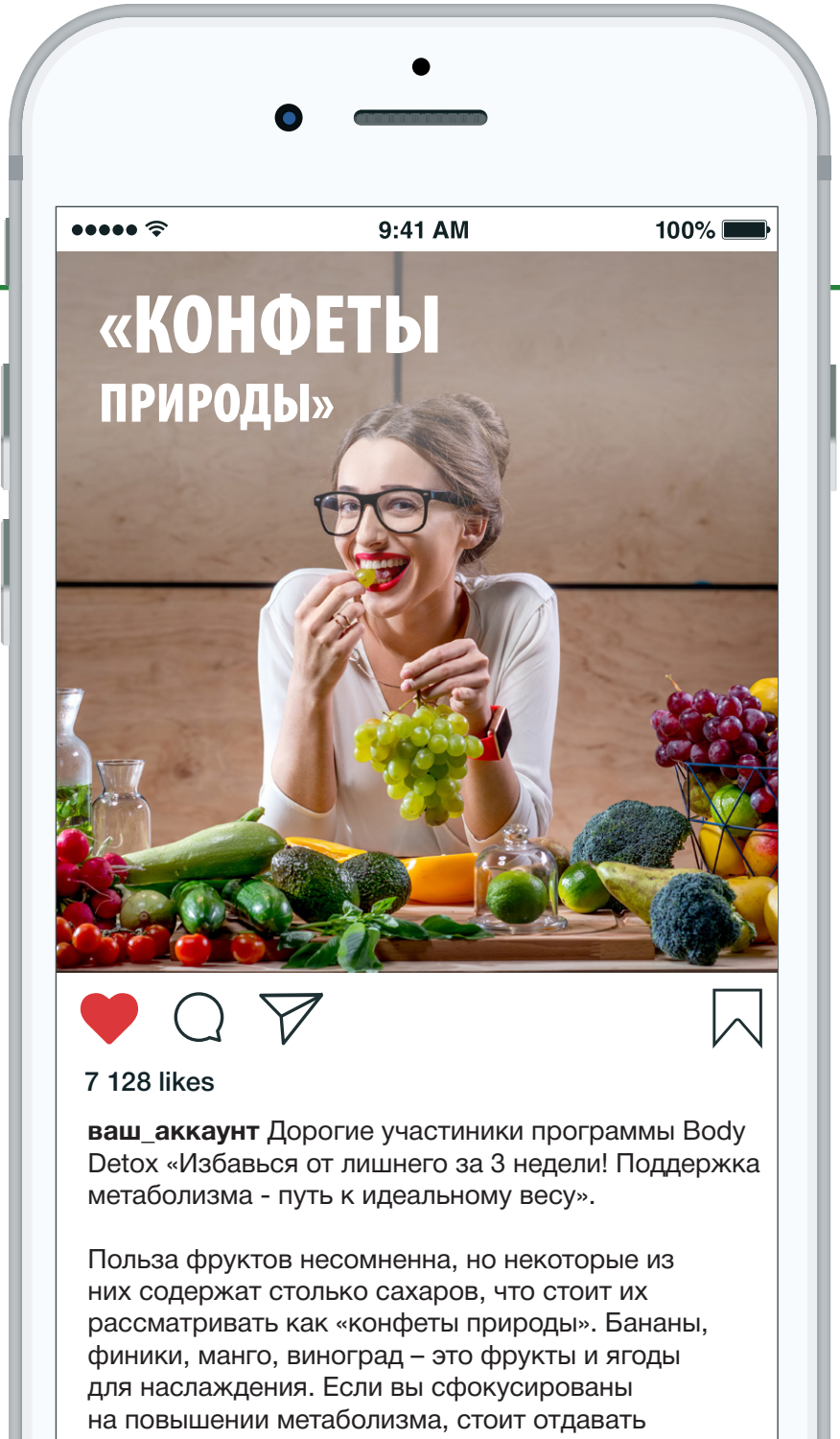
Польза фруктов несомненна, но некоторые из них содержат столько сахаров, что стоит их рассматривать как «конфеты природы». Бананы, финики, манго, виноград – это фрукты и ягоды для наслаждения. Если вы сфокусированы на повышении метаболизма, стоит отдавать предпочтение менее сладким и имеющим средний и низкий гликемический индекс.

Хорошо подойдут яблоки, сливы, вишня, грейпфрут, смородина, малина, клубника, гранат, крыжовник.

Даже в обычной жизни здоровым людям не стоит превышать суточную дозу фруктозы, которая составляет 20г. Это примерно 2 фрукта в день. У фруктозы особый метаболический путь, - она слабо стимулирует секрецию инсулина, и, в отличие от глюкозы, перерабатывается в печени. При избытке фруктоза откладывается в виде гликогена или жира.

Исключение можно сделать в летние месяцы, когда потребление жиров и белков уменьшается естественным образом.

А еще мы напоминаем, что свежевыжатые соки также имеют высокий ГИ.



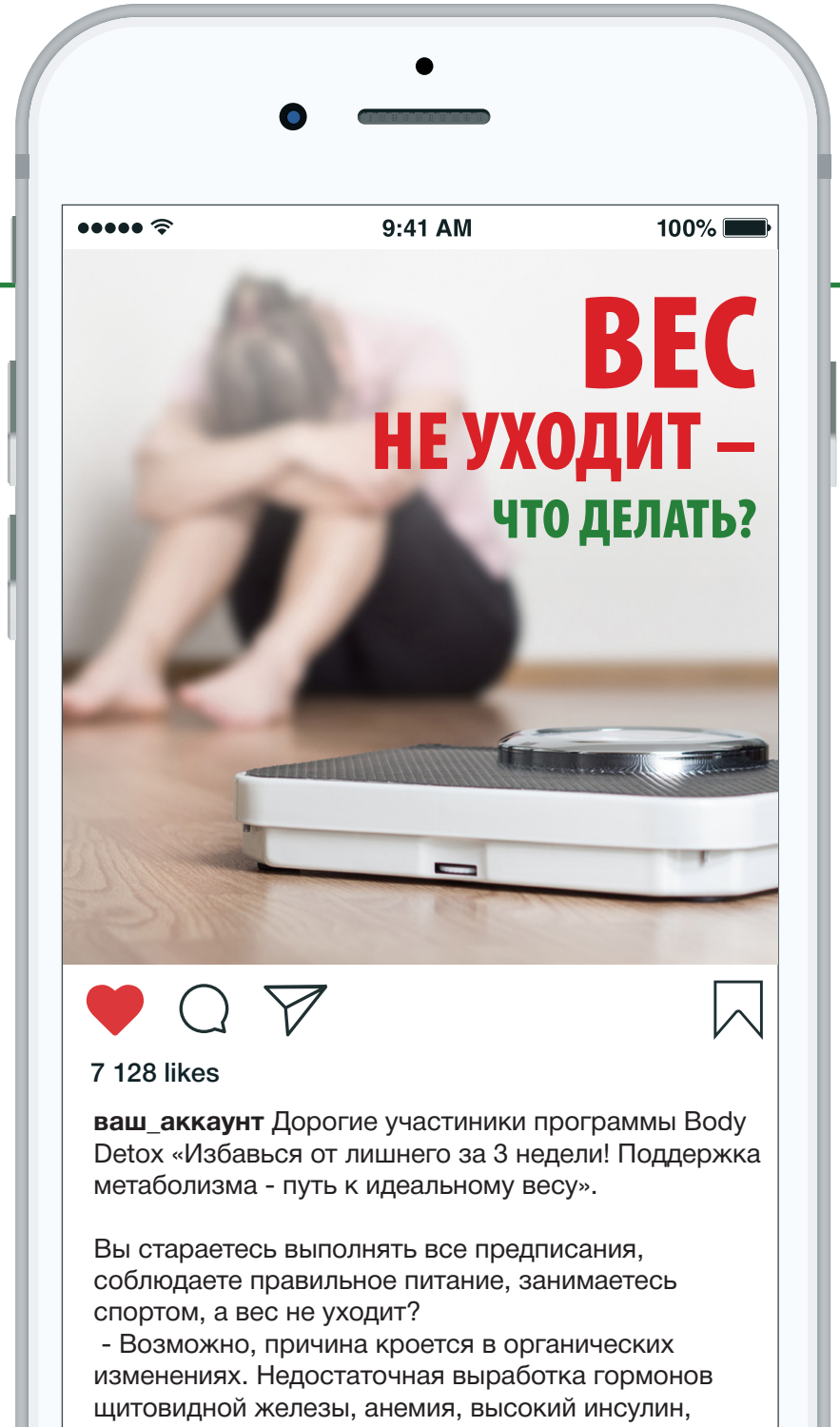
33 пост

Вес не уходит – что делать?

Вы стараетесь выполнять все предписания, соблюдаете правильное питание, занимаетесь спортом, а вес не уходит?

– Возможно, причина кроется в органических изменениях. Недостаточная выработка гормонов щитовидной железы, анемия, высокий инсулин, кортизол могут препятствовать снижению веса. Стоит пройти обследование, чтобы исключить патологию.

Не забывайте также о «плато», которое может настигнуть уже через пару недель. Вес может «встать», из-за того, что организм приспособился и успешно «выживает» на остаток калорий, который вы ему предложили. Попробуйте изменить режим тренировок и питания, поменяйте время физических занятий, добавьте в свою жизнь эмоции. Выброс гормонов адреналина и норадреналина «взбодрит» тело и дух, ускорит метаболизм. Иногда стоит сделать разгрузочный или «загрузочный» дни, чтобы вес сошел с «мертвой точки».



34 пост

Возраст метаболизму не помеха?

Все мы слышали, что с возрастом метаболизм снижается, и риск набрать лишние килограммы возрастает. Статистика подтверждает: после 40 лиц с лишним весом и ожирением гораздо больше, чем в 20-30 лет.

Можно считать это неизбежностью или стоит побороться за здоровый метаболизм?

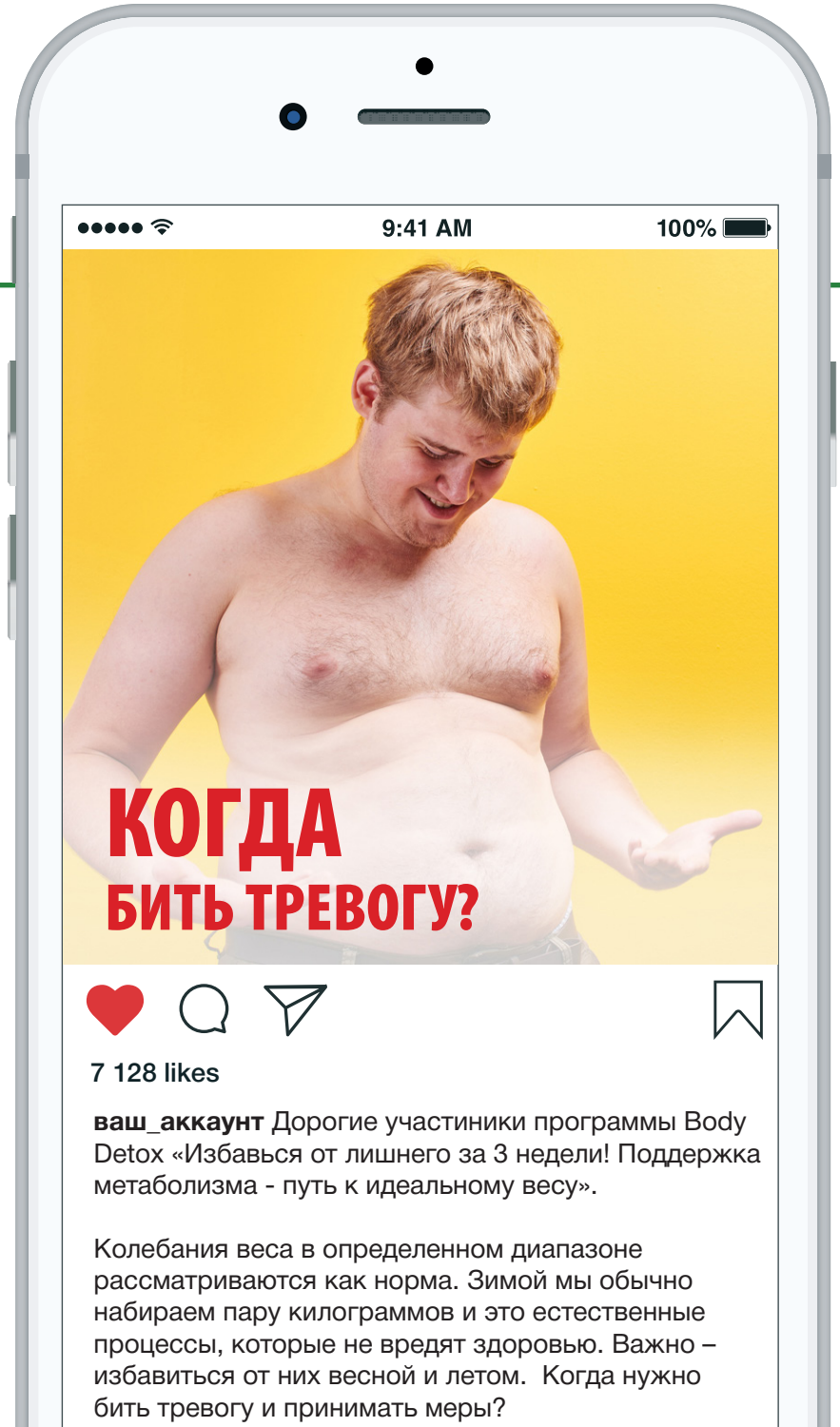
Снижение обмена веществ с возрастом связано со снижением выработки половых гормонов, повышении инсулина, уменьшением мышечной массы, снижением интереса к жизни, и, как следствие сокращением социальной активности. Есть среди этого факторы, которым сложно противодействовать, но мы точно можем:

- Поддерживать активность и количество мышечных волокон
- Постоянно учиться и развиваться
- Расширять круг общения
- Сбалансировать питание
- Поддерживать нутритивный статус БАДами
- Нормализовать сон

Что вы еще добавите от себя?

35 пост

Когда бить тревогу?

Колебания веса в определенном диапазоне рассматриваются как норма. Зимой мы обычно набираем пару килограммов и это естественные процессы, которые не вредят здоровью. Важно – избавиться от них весной и летом. Когда нужно бить тревогу и принимать меры?

- Если появился «спасательный круг» на талии. Это может говорить о плохой чувствительности к инсулину, избытку кортизола и простых углеводов в рационе.
- Гинекомастия у мужчин. Появление нетипичных жировых отложений в области груди у мужчин – тревожный звоночек. Пора идти к специалисту.
- Скопление жира в области живота не зависимо от индекса массы тела. «Худой толстяк» - выражение для лиц с нормальной массой тела, но с избытком абдоминального жира. При этом могут наблюдаться все риски ожирения.
- Превышение «зимней» прибавки веса, более чем на 2-3 килограмма. Пора в спортзал и на лыжи!