

Кога е е най-доброто време за закуската?

Най-доброто време за закуска е между 7 и 9 часа. Тогава от нея не се дебелее. В този период можете най-правилно да се нахраните, без да се притеснявате, че хлябът и другите лакомства ще ви се лепнат. Те веднага ще се превърнат в енергия.

Кога да ни бъде последното хранене за деня?

След 20 часа спрете да се храните.Стомашните жлези произвеждат най-много сокове между 18 и 20 часа. Тогава продуктите се усвояват от стомашните сокове и се разнасят в червата, а тялото се чувства леко.

Как бягането засилва отслабването?

Бягането изгаря мазнините и дава добра линия. Бягайте всеки ден по половин час, като увеличавате постепенно натоварването. В началото може да тръгнете само с 10-минутно кросче. Тичайки, вашето тяло ще може с лекота да изгаря тлъстините. Ще активирате обмяната на веществата, което ще ви поддържа в кондиция и добра работоспособност. За да сработи процесът оптимално, е важно да практикувате бавно бягане. Не трябва да оставате без дъх.

Кои напитки ускоряват отслабването?

Има напитки, които ще ускорят метаболизма. Ако не можете да устоите на мазните храни, пийте предварително 100 мл лимонов или портокалов сок - чист или леко разреден с вода.

По колко вода да пием за деня?

Пийте най -малко 8 чаши вода на ден. Тогава отслабването ще върви много по-леко. Водата пълни стомаха и предотвратява чувството за остър глад. Освен това прочиства организма и стимулира обмяната на веществата.

Икономосвайте по 10 г мазнини дневно и в края на година ще сте свалили 4.7 кг

Една ябълка от 100 г не съдържа никакви мазнини. Ако например ежедневно икономисвате по 10 г мазнини, в края на годината ще сте отслабнали, без да усетите - 4,7 кг.