**Jak osiągnąć wymarzoną sylwetkę w nowym roku? Poznaj 5 największych mitów o metabolizmie**

**Czas noworocznych postanowień trwa. Co znalazło się w tym roku na Twojej liście? Czy ponownie będziesz podejmować wyzwanie zrzucenia zbędnych kilogramów i zadbania o sylwetkę? Co zrobić, by wytrwać w postanowieniu lub nie rozczarować się kolejną „dietą cud”? Warto zacząć od podstaw i wiedzy, która pozwoli zrozumieć zachodzące w organizmie procesy. To z pewnością ułatwi osiągnięcie wymarzonego celu. O tym, czym jest metabolizm i jak nie wpaść w pułapki mitów z nim związanych podpowiada dr Ewa Berlińska, specjalistka dietetyki oraz dermatolog i dyplomowana lekarka medycyny estetycznej.**

**Czym jest metabolizm?**

Metabolizm to szereg przemian biochemicznych zachodzących w naszym organizmie oraz towarzyszących im przemian energetycznych. Często nazywamy go również przemianą materii. Na całość tych przemian składa się katabolizm i anabolizm. Są to procesy ciągłe i nieustannie zachodzą w naszym organizmie.

– *Proces metabolizmu można porównać do wagi z dwoma szalkami – na jednej szalce znajdują się procesy rozpadu (kataboliczne) na drugiej budulcowe (anaboliczne). W zależności, których procesów zachodzi więcej te dominują. Wiek stanowi w przypadku przemian materii kluczowy czynnik. Wraz z nim szybkość metabolizmu maleje* – wyjaśnia dr Ewa Berlińska.

Katabolizm to proces rozpadu związków, które dostarczyliśmy wraz z pożywieniem. W jego wyniku węglowodany, tłuszcze czy białka ulegają degradacji i są rozkładane do prostych związków nieorganicznych, takich jak dwutlenek węgla czy woda. Procesowi temu towarzyszy wydzielanie znacznych ilości energii, która jest nam niezbędna do utrzymania prawidłowej temperatury ciała, skurczów mięśni czy usuwania szkodliwych produktów przemiany materii z naszego organizmu.

Anabolizm to reakcja chemiczna, polegająca na budowie tkanek organizmu (zwłaszcza mięśniowych), czyli proces przeciwny do katabolizmu. Wymaga od nas dostarczenia energii z zewnątrz, stąd nazywany jest procesem endoenergetycznym.

– *U dzieci i młodzieży ze względu na intensywny wzrost i rozwój stwierdza się przewagę procesów anabolicznych nad katabolicznymi. U osób dorosłych jest zupełnie odwrotnie, wtedy to katabolizm zaczyna dominować nad procesami „budującymi”. Procesy te współistnieją w tym samym czasie – w różnych okresach życia człowiek, z przewagą katabolizmu lub anabolizmu* – dodaje dr Berlińska.

**Co spowalnia metabolizm?**

l Niskokaloryczne śniadanie;

l Trening na czczo;

l Trening o złej porze: początek dnia to idealny czas na ćwiczenia dynamiczne jak bieganie, czy zajęcia fitness, wieczór na spokojniejsze ćwiczenia;

l Stres i brak snu.

**Jak przyspieszyć metabolizm?**

l Spożywać śniadania bogate w węglowodany złożone i błonnik;

l Unikać przejadania się;

l Pić dużo wody;

l Używać takich przypraw jak: papryczki chilli, pieprz Cayenne, imbir, czosnek, cynamon;

l Spożywać kwasy tłuszczowe omega-3, które zapobiegają otyłości dzięki hamowaniu lipogenezy. Dobrym źródłem tych kwasów jest: olej lniany, rzepakowy, nasiona lnu, orzechy włoskie, ryby oraz tran;

l Zróżnicować aktywność fizyczną;

l Dobrze spać i mniej się stresować.

**5 największych mitów o metabolizmie**

**Mit nr 1**: Całkowite wykluczenie węglowodanów przyspiesza metabolizm

– *To błąd, szczególnie jeśli regularnie ćwiczymy. Zawarty w węglowodanach glikogen jest niezbędny mięśniom do prawidłowej odbudowy. Zbyt niski poziom tej substancji w ciele powoduje spadek siły i sprawia, że ćwiczenia przestają być wykonywane z pożądaną intensywnością. W efekcie w trakcie treningu spalisz mniej kalorii! Zadbaj więc o to, aby brązowy ryż, kasza quinoa, płatki owsiane, czy słodkie ziemniaki na stałe zagościły w Twoim menu!* – mówi dr Berlińska.

**Mit nr 2**: Treningi kardio są najlepszym sposobem na podkręcenie metabolizmu

– *Owszem, poprawiają one wydolność i wytrzymałość, ale przemianę materii przyspieszają tylko na czas treningu. Najlepszym sposobem na pobudzenie metabolizmu są treningi interwałowe. Częste zmiany tempa i tym samem zmiany tętna przyczyniają się do przyspieszenia metabolizmu, a efekt ten utrzymuje się jeszcze przez wiele godzin.*

**Mit nr 3**: Częste posiłki przyspieszają metabolizm

– *W toku tysięcy lat ewolucji nasz organizm musiał radzić sobie z niedostatkiem, a nie współczesnym nadmiarem jedzenia. Mając takie doświadczenie, z kilkoma godzinami bez posiłku radzi sobie bez mrugnięcia okiem, nie musisz się więc obawiać, że przerwy między nimi będą miały jakikolwiek wpływ na przemianę materii* – tłumaczy dr Berlińska.

**Mit nr 4**: Wielokrotne odchudzanie trwale uszkadza metabolizm

– *Nie ma żadnych badań, które potwierdzałyby istnienie takiego zjawiska. Utrata masy ciała powoduje za to zmiany hormonalne, które sprawiają, że długo po zakończeniu odchudzania pozostajemy bardziej głodni. To właśnie, w połączeniu z powrotem do starych nawyków oraz nieprzestrzeganiem niższego zapotrzebowania kalorycznego wywołuje efekt jojo.*

**Mit nr 5**: Częstotliwość wypróżniania świadczy o szybkiej przemianie materii

– *Częste wypróżnianie jest przez wiele osób mylnie kojarzone z tempem przemiany materii. Mówi się, że im częstsze wizyty w toalecie tym szybszy metabolizm. Oczywiście tego typu stwierdzenia nie mają nic wspólnego z prawdą. Okazuje się, że przemiana materii ma się nijak do częstych wizyt w toalecie* – kończy dr Berlińska.

**Wytrwałość w postanowieniu**

Znając mechanizmy zachodzące w Twoim organizmie i niezbędne informacje dotyczące metabolizmu możesz planować swoje noworoczne postanowienia. Wyposażeni w taką wiedzę i przy silnej motywacji z pewnością będziemy w stanie osiągnąć cel o wymarzonej sylwetce, a przy tym będziemy cieszyć się także zdrowiem płynącym z prawidłowego odżywiania.

Więcej na:

[www.evacure.co.uk](http://www.evacure.co.uk)

[www.skin-smile.pl](http://www.skin-smile.pl)