



Cómo impulsar el metabolismo de forma natural

Nutrición, 27/10/2020



Impulsar el metabolismo muchas personas dicen que darían cualquier cosa para encontrar una manera de impulsar el metabolismo.

El metabolismo se define como la velocidad a la que el cuerpo produce y consume energía y calorías para mantener la vida.

Un metabolismo rápido o alto quema grasa más rápidamente, lo que le permite perder peso más fácilmente sin píldoras de dieta y suplementos, y la pérdida de peso natural siempre es lo mejor.

Varios factores ayudan a determinar si el metabolismo de una persona será rápido o lento: los niveles de actividad, la cantidad de tejido muscular en su cuerpo, la genética (sí, hay un elemento de "usted nació de esa manera"), los niveles de estrés, su dieta y la frecuencia. de sus comidas.

Un metabolismo lento puede deberse a varios factores, entre los que se incluyen:

- pérdida de músculo debido a la falta de actividad física
- la tendencia del cuerpo a canibalizar su propio tejido si no se le da suficiente energía alimentaria para sostenerlo y
- Una disminución de la actividad física (que viene naturalmente con la vejez).

Obviamente, quemar alimentos de manera rápida y eficiente es algo bueno, ya sea que esté interesado en el control de peso o simplemente en una buena salud. Entonces, ¿cómo aumentamos el metabolismo de forma natural?

Beba mucha agua: Sí, ese viejo consejo de 8 vasos de agua realmente es bueno para nosotros. ¿Por qué? En primer lugar, el agua elimina las toxinas que se producen automáticamente cuando el cuerpo quema grasa. La mayoría de nuestras funciones corporales también involucran agua, y muy poca agua en nuestro sistema hace que las operaciones del cuerpo disminuyan, produciendo estrés en sus órganos. Demasiado estrés puede provocar enfermedades y dolencias con el tiempo.

Desayune todos los días: otro consejo probado y verdadero. El desayuno es realmente la comida más importante del día. Su cuerpo necesita algo para usarlo como combustible después de muchas horas sin comer. Sorprendentemente, los estudios han demostrado que las personas que desayunan son más delgadas que las que no lo hacen.

Aquí hay otra consideración importante: el metabolismo en realidad puede ralentizarse considerablemente si desayunas más tarde en la mañana o si esperas hasta la tarde para comer. Así que hay un estimulante del metabolismo simple: solo coma un poco de desayuno saludable para comenzar su día.

Consuma comidas más pequeñas: es mejor consumir de 4 a 6 comidas pequeñas con un intervalo de 2 a 3 horas que las 3 comidas más grandes que la mayoría de nosotros comemos. Es más fácil para su cuerpo y le da a su cuerpo alimento para

trabajar todo el tiempo, en lugar de una gran cantidad de alimento, luego nada durante horas. Nunca se salte las comidas: la gente tiende a saltarse las comidas pensando que les ayudará a perder peso. Saltarse las comidas en realidad ralentiza su metabolismo, que no es el efecto que busca. Si planifica sus comidas con anticipación, es mucho más fácil asegurarse de no saltarse una comida.

Coma alimentos picantes: los pimientos picantes contienen una sustancia química llamada capsaicina, que contribuye a su picante. Existe alguna evidencia científica de que la capsaicina en realidad puede aumentar el metabolismo. Sin embargo, una advertencia. Los pimientos no son un alimento mágico y tendrías que comer muchas especias para acelerar drásticamente el metabolismo.