

Conseils magiques pour accélérer la brûlure des graisses

La plupart des gens souffrent de « Slow Burn » des calories (un ralentissement de brûlure des graisses) au cours du suivi des régimes pour réduire le poids et donc la perte d'un peu de poids. Mais ils ne savaient pas que la réalisation de leurs rêves est associée à une augmentation de la vitesse de l'opération « métabolisme » ou augmenter la vitesse des processus métaboliques (démolition et de construction dans le corps). Une intensification du métabolisme signifie donc nécessairement une augmentation de la vitesse de la perte du poids. Profitez de ces conseils:

Premier conseil: Pratiquez du sport, la marche à pieds précisément, pour plus de 30 minutes, cinq fois par semaine, parce que la combustion des graisses commence après cette période. Si vous voulez brûler plus de calories, vous pouvez pratiquer d'autres types de sport comme la course, la natation ou de l'aquagym, mais il est très important de savoir que la pratique du sport n'est pas seulement pour consumer des calories, mais surtout pour intensifier le métabolisme dans votre corps. Une intensification du métabolisme signifie donc nécessairement une augmentation de la vitesse de la perte du poids.

Deuxième conseil: Mangez des repas quotidiens régulièrement, et n'oubliez pas que manger le petit déjeuner est la clé magique pour augmenter le taux de brûlure des sucres et des graisses, en plus de la nécessité de diviser les repas en 5 repas moyens avec un temps de 3-6 heures entre chaque repas, à condition que le dîner soit le repas le plus léger et à deux heures avant de se coucher.

Troisième conseil: Obtenez une quantité suffisante de sommeil ce qui est équivalent à 6-8 heures, car les études ont prouvé que l'insomnie et l'agitation conduisent à une baisse du taux de combustion des sucres et des graisses, ainsi dormir plus que 8 heures mène au même résultat négatif.

Quatrième conseil: Gardez votre état mental stable, parce que la mauvaise humeur et l'état psychologique volatil comme la dépression et le stress, conduisent à une baisse du taux de la combustion. En revanche, un état mental stable stimule et accélère le métabolisme. Il y a aussi un lien entre le sport et l'humeur, car le sport contribue à la production de « l'endorphine », appelée aussi l'hormone du bonheur, qui est une substance narcotique ne conduisant pas à un sommeil naturel, mais conduisant plutôt à la détente et l'extraversion et qui se reflète dans le taux de sucres et de graisses brûlantes.

Cinquième conseil: Mangez de grandes quantités de légumes, car ils contiennent une substance « le chrome », un oligo-élément, responsable de l'augmentation du taux de combustion des graisses, ainsi que son rôle important de fournir un sentiment de satiété. Ils contiennent aussi de la vitamine C qui contribue indirectement à augmenter le métabolisme.

Il est primordial de comprendre le mécanisme par lequel la combustion des graisses se fait pour [vous débarrasser de l'excès de poids rapidement](#) et facilement. Donc commencez par le plus important, soit une augmentation de la vitesse du métabolisme.

About the Author

Découvrez les meilleurs astuces et conseils pour perdre du poids rapidement et durablement: jemincis.wordpress.com/