

## Come accelerare il metabolismo

**Pubblicato:** Giovedì 2 Agosto 2018



Vuoi dimagrire più in fretta e cerchi un modo per **accelerare il tuo metabolismo**? Ottimo, sappi che le soluzioni di certo non mancano e spesso sono semplici da adottare, basta un pizzico di buona volontà.

Sempre più persone alle prese con lo stress della vita quotidiana e uno stile di vita complicato, vedono il loro girovita allargarsi inesorabilmente. Alcune volte questo può dipendere proprio dal metabolismo che viene influenzato negativamente dalle **scelte che facciamo ogni giorno**.

Per migliorare le cose e in particolare la propria forma fisica ci sono molti fattori da considerare, allora scopri qui ciò che conta di più per accelerare il metabolismo e restare in forma!

### Cos'è il metabolismo?

Il metabolismo è quel **processo biochimico** che determina con quale velocità siamo in grado di trasformare il cibo in energia. L'energia viene utilizzata sia quando facciamo attività fisica, sia in fase di digestione. In realtà si continua a bruciare grassi ed energie anche quando si è a riposo.

La velocità standard con cui utilizziamo energie e grassi è il cosiddetto metabolismo basale, andare ad agire su questo processo può aiutare il corpo a bruciare maggiori energie e quindi a dimagrire più velocemente... anche quando non si svolgono attività **particolarmente impegnative**!

Ogni organismo è diverso e funziona attraverso il proprio metabolismo basale. In senso generale però le differenze tra uomini e donne e quelle di peso altezza etc, non sono tali da giustificare aumenti o perdite di peso eccessivi a meno che non si abbia qualche tipo di problema alla tiroide.

Sono le **azioni che compiamo ogni giorno** che possono avere il maggior peso sul funzionamento del proprio metabolismo basale. Andiamo, dunque, a conoscere su quali aspetti lavorare per accelerarlo e godersi la vita.

### Cause di un cattivo metabolismo

Se intendi **accelerare il metabolismo** per prima cosa devi fare attenzione a una serie di aspetti che vanno ad impattare negativamente su di esso. Quindi è necessario anzitutto **evitare alcuni tipi di comportamenti** per favorire il tuo metabolismo. Ecco alcuni esempi:

- **Dieta sbagliata:** come sempre quello che mangiamo può essere alla base di diversi problemi, compresi quelli del metabolismo. Se si consumano troppi cibi pronti, snack e merendine o cibi ad alto contenuto di grasso, il metabolismo ne risente.
- **Il sonno:** quando il corpo è stanco non riesce a mantenersi a regime, questo problema può essere eliminato migliorando la qualità delle ore di sonno.
- **Lo stress:** questo è un fattore che agisce negativamente su tutti i processi del corpo, andando spesso a favorire l'aumento del peso ponderale. Trovare il modo di rilassarsi aiuta a lasciarsi indietro i chili di troppo e stare bene.
- **Mettersi a dieta:** molte persone pensano che l'unica soluzione per dimagrire sia mettersi a dieta,

ma questo è un luogo comune sbagliato. La restrizione calorica molto spesso porta più problemi che benefici, inducendo il corpo a ribellarsi e causando problemi al metabolismo.

- Le tossine: quando nel corpo si accumulano troppe tossine queste tendono a rallentare il metabolismo. Il corpo così ogni giorno dovrà fare molto più lavoro per eliminare le sostanze dannose, è quindi bene disintossicarsi.

## 5 consigli per accelerare il metabolismo

La ricetta per accelerare il proprio metabolismo e mantenersi in forma è sempre la stessa, ma è anche la più efficace in assoluto. Possiamo riassumerla brevemente **in 4 punti**:

1. Fare una costante attività fisica, anche 30 minuti al giorno
2. Mangiare alimenti che favoriscono il metabolismo (frutta e verdura)
3. Bere molta acqua
4. Non saltare i pasti e consumare proteine prima delle 10 del mattino

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it