

□□□□ **Fie că ajungi sau nu la sală, există câteva trucuri ca să-ți accelerezi metabolismul și să slăbești mai repede! Află care sunt acestea și include-le în stilul tău de viață!**

□□□□ **1. Consumă ceai verde**

Ceaiul verde reduce pofta de mâncare. Conține cafeină, un suprimant natural ce impulsionează metabolismul și de asemenea conține substanțe ce calmează și relaxează, așadar nu vei rămâne cu agitația sau durerea de cap pe care cafeina o produce în general.

O singură cană de ceai verde este necesară pentru a introduce în corp antioxidanți sănătoși ce ajută la eliminarea grăsimilor.

2. Bea cafea

Cu o oră înaintea unui antrenament poți să bei o cafea. Conform cercetărilor, cei care consumă cafea înaintea unui antrenament rezistă pentru o perioadă mai lungă de timp la antrenamente și fac față solicitării corporale cu brio!

3. Folosește un supliment natural cu extract de ardei iute

O capsulă luată înaintea unui antrenament fizic mărește consumul de energie și reduce pofta de mâncare resimțită după orele de exerciții. Ardeiul iute ajută la pierderea în greutate prin creșterea metabolismului. Efectul yo-yo nu apare, deoarece nu este necesară schimbarea regimului alimentar sau a stilului de viață pentru ca tabletele să fie eficiente.

Doza recomandată este de 1 tabletă zilnic, de preferință înainte de micul dejun.

4. Mersul pe jos

Știai că prin intermediul mersului pe jos s-a dovedit că ne îmbunătățim activitatea cardiovasculară? Ideal ar fi să renunțăm o perioadă de timp la toate mecanismele care ne împiedică să ne păstrăm forma fizică, cum ar fi utilizarea scărilor rulante sau a liftului. Mersul vioi pe jos timp de 45 de minute pe zi te ajută să dai jos până la 30 de kilograme pe an, chiar dacă nu îți modifici obiceiurile alimentare.

5. Dansul

Reprezintă soluția ideală pentru ameliorarea stresului, punerea sângelui în mișcare și toate acestea într-un mod distractiv. Poți arde aproximativ 300 de calorii pe oră când dansezi!

6. Grădăritul

Grădăritul este o activitate surprinzător de intensă, prin intermediul căruia ardem calorii și ne dezvoltăm musculatura!

*** sursa :eva.ro