برنامج الزيادة التدريجية في معدلات الأيض الغذائي

هذا البرنامج لمضاعفة معدلات الأيض الغذائي , و حرق الدهون عند ثبات الوزن.

من اهم الخطوات لزيادة الأيض الغذائي هي زيادة الكتلة العضلية , حيث ان العضلات تحرق سعرات حرارية على مدار اليوم حتى في اوقات الراحة. و هذا طبعا عن طريق برنامجك للحديد.

الخطوة الاخرى الهامة جدا لزيادة معدلات الأيض الغذائي هي زيادة النشاط الحركي الغير الرياضي. حيث ان معظم من يخسرون وزنهم بسهولة هم طلاب الجامعة و اصخاب الوظائف التي تتطلب حركة. اما اصحاب المهن التي تتطلب جلوس فترات طويلة او ربات البيوت لديهم صعوبة كبيرة في خسارة الوزن بسبب افراز هرمونات تعطل حرق الدهون و تؤدي الى انخفاض حساسية الانسولين. يجب قراءة هذه المقالة لفهم اهمية النشاط الحركي الغير رياضي: حيث ان تمرينك في الجيم لن يعوض ابدا جلوسك طوال اليوم. (اضغط على الرابط التالي)

كيف تحول جسمك الى ماكينة لحرق الدهون

هذا هو المطلوب منك يوميا:

1 – تقليل فترات الجلوس و الاستقلاء الى اقل فترة ممكنة.

2 – في حالة انتظار دورك في البنك او في اي مكان لا تجلس , تمشى حول المكان

3 – اركن سيارتك بعيدا عن مكان عملك او السوق او منزلك **قدر المستطاع**

4 – قم بالتمشية خارج منزلك يوميا 30 – 60 دقيقة

5 – قم بتنظيف المنزل يوميا و اشتري حاجتك من السوق و الصيدلية بنفسك

6 – لا تركب الاسانسير بعد اليوم. استخدم الدرج (السلم) يوميا.

All rights reserved to Egyfitness.com 2014

7 – قم باللعب مع اطفالك يوميا

All rights reserved to Egyfitness.com 2014