

# Факторы, запускающие гормоны, которые...

## помогут сжечь лишний жир.

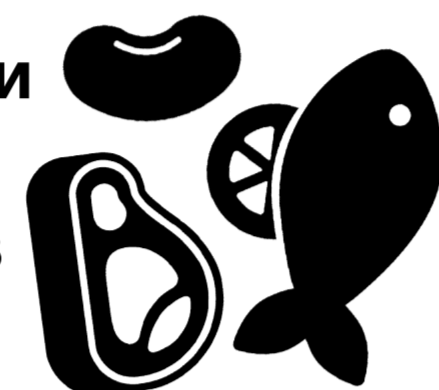
### Сон



Без нормального сна ни о каком здоровье не идёт и речи! По большей части сжигание жира происходит во сне. Если человек не спит хотябы 7 часов в сутки, сжигание жира может не происходить вообще.

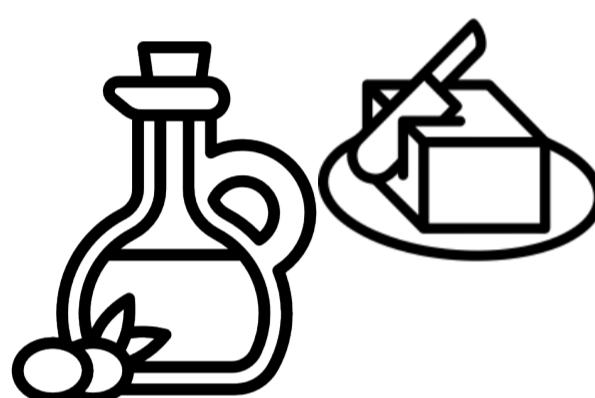
### Белки(протеины)

При умеренном потреблении запускает сжигание жира, (~150г/день). Если у Вас не в норме печень, употребляйте меньше. Экспериментируйте с различными источниками протеина, чтобы добиться лучших результатов тк влияние белков может различаться в зависимости от генетики.



### Жиры

Относительно гормонов жир нейтрален. Часто организму нужно заново учиться эффективно использовать жиры. При диетах с долей жиров 60-70% и углеводов до 10% включается механизм кетоза - активного употребления жиров организмом.



### Овощи

У овощей низкий гликемический индекс и в них много витаминов и микроэлементов. Отличная идея – есть много крестоцветных(капуста). Они могут сбалансировать и уменьшить вредные эстрогены и улучшить функцию печени. В них много витаминов и минералов. Особенно калия.

Клетчатка из овощей “замедляет” гормоны ответственные за откладывание жира и улучшает жиросжигание.



### Еда с большим количеством калия

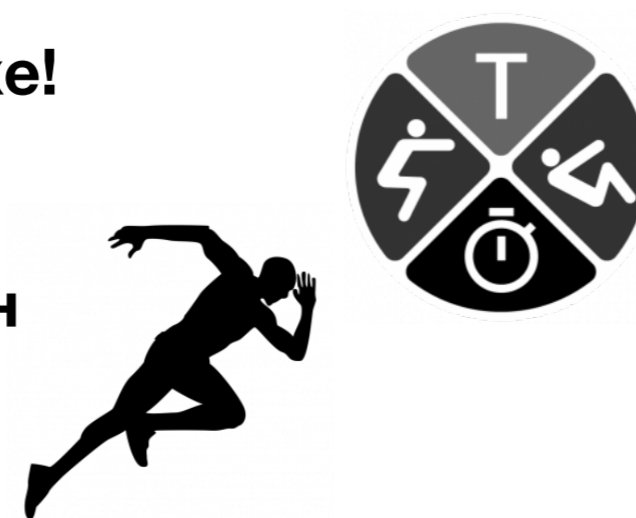
Без калия сахар в организме превращается в жир вместо гликогена. Недостаток калия вызывает тягу к сладкому, ожирение и тп. Нужно получать до 5 грамм калия извне, чтобы усваивалось его достаточное количество. Очень много калия в капусте и фасоли.



### Упражнения

Прислушивайтесь к себе, для начала подойдёт и ходьба на свежем воздухе!

Интенсивные Интервальные Тренировки (ИИТ) в 5 раз эффективнее продолжительных. Те 10 раз пробежать 100метровку(~15 секунд бега/3мин отдыха) в 5 раз эффективнее 40 минут бега трусцой.



Виктор Огнев (го 3.0.ж.)

Виктор Огнев (го 3.0.ж.)

## способствуют накоплению жира.

### Стресс



Тяжёлые ситуации приходят и уходят, но оставляют за собой след из повышенного уровня кортизола, который способствует отложениям в области живота. Помогут увеличенное количество сна, массаж, медитации и просто оптимизм). Воспаления, боль, недосып – тоже стресс!

### Сахар

Белый сахар, тростниковый сахар, мёд, фруктоза, лактоза, глюкоза, цукроза. Все повышают инсулин и негативно действуют на микробиом кишечника. В присутствии инсулина гормоны участвующие в сжигании жира не работают



### Сахар + протеин

Усиление вкуса готовых продуктов с помощью сахара – стандартная практика. Добавление сахара или рафинированных углеводов к протеину повышает инсулин на 200%



### Лишний протеин

Потребление высокобелковой пищи крупными порциями или с избытком в принципе( > 250г/день) могут резко повысить уровень инсулина.



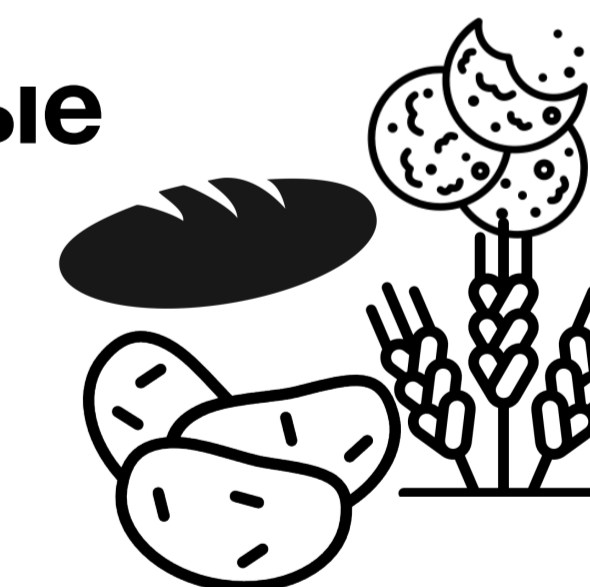
### Скрытый сахар

Сахар добавляют в соки, йогурты, кетчуп, майонез, горчицу, мясо, молоко и тд. Проверяйте списки ингредиентов и гликемические индексы продуктов.



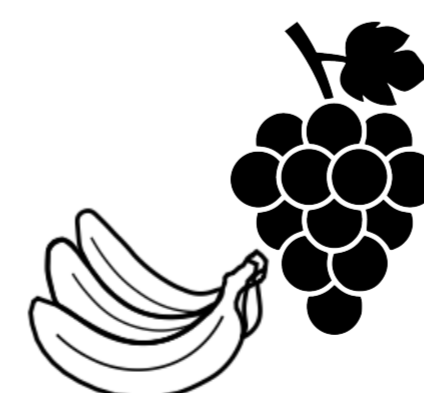
### Злаки и паслёновые

Белый рис, картошка, макароны, хлеб, булки, печеньки, пирожки, тортики быстро превращаются в сахар, что повышает инсулин и вызывает воспаления.



### Фрукты

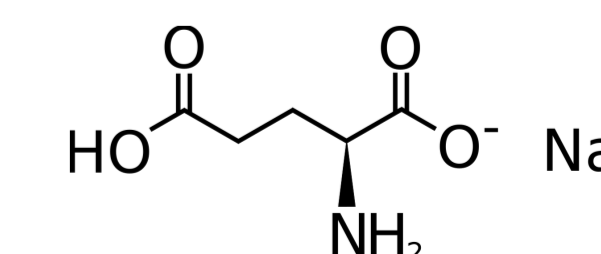
Очевидно, что во фруктах много сахара и их употребление будет повышать инсулин. Отличная альтернатива – овощи и ягоды в умеренном количестве.



### Глутамат натрия

Часто встречается в продуктах под другим именем. При прочих равных может вызвать скачок инсулина до 300%

# e 6 2 1



### Эстроген

Большинство продуктов из сои, соевое молоко, соевое мясо, соевый протеин-изолят повышают уровень эстрогена, что приводит к накоплению жировых отложений. Продукты из ферментированной сои(натто, темпе, тофу, соевый соус) не имеют такого эффекта.

