

*Стань  
версией*

*лучшей  
себя*



## 10 правил, которые помогут тебе оптимизировать свой обмен веществ и улучшить состояние здоровья!

**Завтракай.** Пропуск завтрака означает, что метаболизм замедляется – не самый лучший способ начать день!

**Двигайся.** Даже если твой мозг сопротивляется, твой организм любит физическую активность. Физические упражнения оптимизируют метаболизм на несколько часов и после того, как ты их закончил.

**Ешь как можно больше разнообразных овощей и фруктов.**

**Пей воду.** Все процессы обмена веществ происходят в водной среде. Вода нужна твоему метаболизму для нормального функционирования. **5. Тренируй мышцы.** Лучший способ похудеть – набрать мышечную массу. Мышечная масса сжигает в 5 раз больше калорий, чем жир и как бонус, во время выполнения упражнений вырабатываются эндорфины – гормоны счастья!

**Откажись от голоданий.** Для сжигания калорий нужны калории. Когда ты не потребляешь достаточного количества калорий для обеспечения ежедневных функций твоего организма, организм впадает в панику из-за отсутствия достаточного количества пищи. Когда ты ешь регулярно, твой метаболизм ускоряется, и потребленные калории расходуются вместо того, чтобы копиться на будущее.

**Высыпайся.** 8 часов сна (в полной темноте). Недостаток сна провоцирует замедление метаболизма, а следовательно, увеличение веса – это факт.

**Включи белок в каждый приём пищи.** Белки помогают контролировать чувство голода. Еще одно достоинство белка в том, что он оптимизирует твой метаболизм в состоянии покоя, поддерживая мышечную массу.

**Не ешь на ночь.** Сон на голодный желудок – это сеанс детоксикации и очистки кишечника, а плотный ужин превращает ночь в процедуру самоотравления, нарушая обмен веществ.

**Веди дневник своего питания.** Это поможет тебе быть честными самим с собой в отношении того, что ты

Ты сможешь!