

Над собой необходимо много работать, чтобы быть здоровым. А чтобы наш организм никогда не устраивал сбоев и работал как часы, необходимо, чтобы

обмен веществ был естественным. Проблемы со здоровьем начинаются, в основном, тогда, когда под воздействием внешних факторов начинается замедляться этот процесс – вот и проблемы со здоровьем.

Чтобы ускорить или нормализовать обмен веществ, существует масса советов и способов. Однако, чтобы удержать свой обмен веществ в норме - для каждого человека нужно найти свой личный способ.

1. Около пяти раз в день нужен прием пищи, но небольшими порциями. В утреннее время организм наиболее активен (привычку завтракать, просто необходимо приобрести), а еда ускоряет обмен веществ – это общеизвестно. И, конечно же, в еде должно содержаться большое количество минеральных веществ и витаминов.

2. Физическая нагрузка. Всем давно известно, что физическая нагрузка полезна только для нашего здоровья, а особенно умеренная. Если же у Вас практически нет возможности посещать спортзал и нет времени утреннюю зарядку, то выполняйте, хотя бы минимально простые, любимые ваши движения, занимаясь при этом завариванием чая, уборкой дома или приготовлением ужина. И побольше ходите пешком.

Говорят также, что полезно заниматься вечером, потому что после проделывания ряда упражнений активно возрастает обмен веществ, и существует теория, что Ваш организм даже во время сна будет сжигать лишние калории. Однако не рекомендую делать это людям, страдающим бессонницей... Вы вообще не заснете!

3. Массаж способствует ускорению обмена веществ, а именно силовой, благодаря которому разгоняется кровь, прокачивается лимфа. Медовый же массаж благоприятствует быстрому восстановлению мышц, делает лучше кровообращение и ускоряет обмен веществ.

## 12 способов улучшить обмен веществ

Автор: Елена

02.09.2009 11:45

---

4. Сауна, баня. Большим спросом пользуется инфракрасная баня. Инфракрасное излучение усиливает активность клеток, ускоряет обменный процесс, обеспечивает дыхание кожи. Но всего должно быть в пределах разумного. Пар, как мы знаем, разогревает тело и открывает поры. Баня затрагивает, восстанавливает и ускоряет обмен веществ. Такие процедуры выводят шлаки и являются, как бы оздоровителем, всего организма. Но не стоит забывать, что такие процедуры запрещены при некоторых заболеваниях. Нужно действовать по принципу - «не навреди»!

5. Вода. Суточная норма воды - не меньше 8 стаканов, конечно, если врач именно вам не советует другое. Вода - важнейший участник в процессе обмена веществ. Почему процесс замедляется, когда мы потребляем недостаточное количество воды? А потому что наш организм решает делать запасы, и воду оставляет себе - боится, что больше ее не получит.

6. Полезным также будет использование ароматерапии. Эфирные масла, особенно можжевельника, - улучшают кровообращение.

7. Обеспечьте себе глубокий сон. Он восстанавливает способность клеток мозга обновляться!

8. В солнечный день не находитеcь дома! Даже ваше настроение в ясный день значительно улучшится, ведь солнечный свет благотворно отражается на общем состоянии, стабилизирует и активизирует защитные силы. Но опять же - знайте меру. Яркое солнце, именно в обеденное время - очень вредное. Используйте солнцезащитные меры предосторожности. Всё-таки как можно больше гуляйте на улице.

9. Не допускайте стрессового состояния, понижайте его. Для этого думайте о приятных вещах, больше отдыхайте, думайте о приятных вещах.

10. Регулярно принимайте контрастный душ. Он поможет Вам расслабиться и сохранит упругость тела.

## 12 способов улучшить обмен веществ

Автор: Елена

02.09.2009 11:45

---

11. Очень полезным будет в данном случае зеленый чай. Он способствует выведению из жировых клеток жирных кислот. Включите в свой рацион грейпфрут. Он, как мы знаем, способствует быстрому пищеварению и ускоряет обмен веществ. Не забывайте и о йоде. В России йода не хватает в рационе большинства населения. А он приводит в активность щитовидную железу, ускоряя при этом обменный процесс веществ. Богата йодом морская капуста. А также принимайте комплексы витаминов, в которые входит йод.

12. Исключительно полезные свойства имеет представитель citrusовых растений - лимон. Плод лимона содержит массу кислот органического происхождения, витамины группы С и В, эфирные ароматические масла. Сок лимона улучшает пищеварительную систему и обмен веществ, препятствует развитию склероза.