

## **CONOSCI IL METABOLISMO ? SCOPRI COME FARLO FUNZIONARE MEGLIO**

### **Come funziona**

-Quando si parla di processi metabolici ci si riferisce ad una complessa macchina che coinvolge ormoni ed enzimi , che convertono il cibo in carburante. Il processo metabolico determina anche con quanta efficienza quel carburante viene bruciato.

-Quando lavora poco, e' piu' facile prendere peso. In questi casi, salvo diversa indicazione del medico , la regola e' non assumere mai meno di 1200 calorie al giorno. Con un apporto calorico inferiore il metabolismo rallenta ancora di piu' e l'unico risultato che si ottiene e' l'effetto yo yo: anche se si riesce a dimagrire ,una volta finita la dieta si recupera peso velocemente.

### **Che cosa lo rallenta**

-La vita sedentaria, non fare colazione, oppure non pranzare o non cenare. Anche mangiare poco durante il giorno e poi concentrare tutto in un unico pasto, la cena, andando poi a dormire entro breve tempo e lasciando cosi' del tutto inutilizzate le calorie ingerite che non potranno fare altro che accumularsi.

### **Che cosa lo mantiene attivo**

-per raggiungere e mantenere il peso forma non occorre fare sacrifici eccessivi. Si tratta di imparare a vivere la dieta in base al suo reale significato : non un regime punitivo ma un insieme di buone abitudini .

## **FATTORI CHE INFLUENZANO IL METABOLISMO**

Non tutti bruciamo le calorie nello stesso modo. Ecco i fattori che condizionano il diverso funzionamento

ETA' : compiuti i 40 anni ,il metabolismo si abbassa del 5% ogni 10 anni

SESSO : gli uomini bruciano , a riposo, piu' calorie delle donne

LA MASSA CORPOREA : piu' massa magra avete , piu' il vostro metabolismo sara' efficiente

## **SUGGERIMENTI A TAVOLA**

scegli prodotti integrali e sostituisci la carne con pesce, legumi, tofu oppure uova.