



Питьевой режим для похудения

Для контроля веса и борьбы с ожирением рекомендуется соблюдать специальный питьевой режим для похудения, суть которого заключается не только в количестве воды, выпитой в течение дня, но и во времени ее употребления.

Согласно исследованиям, вода способна ускорить метаболизм, подарить чувство сытости и заменить множество сладких напитков. Но употреблять нужно питьевую воду только в чистом виде безо всяких добавок. А чтобы упростить процесс, рекомендуется составить таблицу питья, в которой расписать время и количество выпитой жидкости.

Вода является натуральным подавителем аппетита. После того, как в желудок поступило достаточное количество пищи, он передает сигнал в мозг о торможении чувства голода. Жидкость занимает в желудке место, создавая иллюзию этого чувства. Человек может также думать, что он голоден, когда он действительно хочет пить. Именно поэтому рекомендуется пить воду регулярно (почасово), чтобы организм не испытывал жажду.

Выведение шлаков из организма. Организм не только начинает тратить больше энергии во время бодрствования, но и делает то же самое во время сна. Рекомендуется пить холодную воду (или комнатной температуры), так как дополнительная энергия затрачивается для нагрева жидкости в пищеварительном тракте. Все это можно будет отследить в таблице питьевого режима для похудения.

Сжигание жира. Когда организм обезвожен, он не может правильно удалить отходы. Вода помогает почкам фильтровать токсины и отходы, при этом все необходимые питательные вещества отлично усваиваются организмом. Когда организм обезвожен, почки задерживают жидкость, появляется отечность конечностей, «вздутое» состояние. Состав воды также благотворно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта, а также на других системах организма.

Употребление обычной воды снизит количество вредных калорий, которые могут поступить с других напитков. Вода - это бескалорийная альтернатива энергетическим напиткам (кофе и чай), газировке или соку. Жидкие калории накапливаются очень легко, но избавляться от них придется долго. Замена

даже нескольких высококалорийных напитков каждый день водой позволит избавиться от лишнего веса. Но пить нужно регулярно и не давать послаблений.

Вода необходима для сжигания жира. Без воды организм не может правильно усваивать накопленный жир или углеводы. Процесс метаболизма жира называется липолизом. Первым этапом этого процесса является гидролиз, который происходит, когда молекулы воды взаимодействуют с триглицеридами (жирами) с образованием глицерина и жирных кислот.

Жидкость сжигает жир. Без чистой воды значительно затрудняется усвоение углеводов и жира, которые поступают вместе с продуктами пищи. Данный процесс называется также липолизом, и именно он расщепляет сложные жиры. Продукты реакции напрямую участвуют в обменных процессах организма, включая основные циклы, которые обеспечивают работу все тканей. Питье достаточного количества воды необходимо для полезного усвоения продуктов питания и напитков, а также для накопления нужных жировых клеток.

Помощь в тренировках. Без физической нагрузки невозможна ни одна диета. Вода помогает мышцам, соединительным тканям и суставам двигаться правильно. Гидратация снижает риск мышечных спазмов и усталости. При составлении питьевой таблицы нужно учесть, что выпить жидкость нужно как до тренировки, так и после нее. Также стоит приобрести небольшую бутылку из специального материала, в которой чистая жидкость будет всегда под рукой.

Сколько воды нужно пить?

Как и любая диета, питьевой режим имеет свои рекомендации и ограничения. Многие рекомендуют выпивать около 2 литров в день. На самом деле, стандартных рекомендаций нет, некоторым людям требуется больше или меньше воды, в зависимости от множества факторов, в том числе:

- уровень активности;
- возраст;
- вес;
- температура;
- соотношение жировых тканей и мышц;
- климат;
- состояние здоровья.

В среднем, 1-2 литров будет достаточно, чтобы контролировать свой вес (примерно 4-8 стаканов).