

СПОРТ и МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

составлено пользователем [TasteOfSilence](#)

Когда у вас появляется возможность выбора из пищи, вы съедаете на 30% больше, чем хотите. Люди, пытающиеся похудеть, отказываются в первую очередь от молочных продуктов, молока, масла, йогуртов. Именно молочные продукты помогают нам избавиться из лишнего жира. Весь секрет – в кальции, содержащимся в молочных продуктах.

При регулярном употреблении продуктов, богатых кальцием, содержание жира в кале, то есть который выводится организмом, почти в 2 раза выше, чем при обычном употреблении. Обезжиренные молоко, йогурт, сливки помогут вам усваивать меньше жира во время еды.

Если вы занимаетесь спортом, то можете худеть и во время сна! За 1,5 часа тренировки умеренной нагрузки вы потеряете примерно 19 граммов жира. НО! На следующий день и ночь, не занимаясь никакими физическими нагрузками, вы теряете 49 граммов. Большая часть жира сжигается не во время тренировок, а ночью и на следующий день. Организм использует топливо из жиров и углеводов для извлечения энергии. Во время тренировок запасы углеводов будут исчерпаны, поэтому организму ничего не остается, как извлекать энергию из собственных запасов, то есть из жира. Для восполнения этих углеводов организму потребуется минимум 22 часа.

© [TasteOfSilence](#)