

## چربی های اضافی را در خواب بسوزانید

برای اینکه بتوانید در هنگام استراحت هم چربی های اضافی خود را بسوزانید باید سرعت سوخت و ساز (متابولیک) بدن خود را افزایش دهید .



برای اینکه بتوانید در هنگام استراحت هم چربی های اضافی خود را بسوزانید باید سرعت سوخت و ساز (متابولیک) بدن خود را افزایش دهید .

به گزارش سلامت نیوز بهترین راه برای رسیدن به این هدف افزایش جرم عضله در بدن است. برای افزایش عضله در بدن خود لازم نیست حتماً تمرینات شدید بدنسازی را انجام دهید. کافیتست تمرینات ایست ورزشی را انجام دهید. یعنی در گروه های مختلف عضلانی را به مدت چند ثانیه منقبض کنید و سپس چند ثانیه استراحت کنید و این کار را باید حداقل ۳-۴ بار در هفته انجام دهید.

(۲) تمریناتی که از چندین گروه عضلانی استفاده می کنند انجام دهید.

نرمش ها و تمرینات ورزشی که از چندین گروه عضلانی استفاده می کنند تأثیر بیشتری بر سوخت و ساز بدن شما دارند. در هنگام ورزش حتماً این نوع تمرینات را در فعالیتهای خود جای دهید. از تمریناتی که چندین گروه عضلانی را درگیر می کنند می توان به اسکات (نشستن و پا شدن با وزنه یا بدون وزنه) پرس سینه، دوی سرعت و ... اشاره کرد.

(۳) تمرینات مقوی قلب را انجام دهید.

هر چه نرمش هایی را که سب قوی شدن قلب شماست بیشتر انجام دهید راحتتر فعالیت می کنید و در عین حال افزایش قدرت قلب شما سبب بالا رفتن سرعت سوخت و ساز بدن شما می شود.

(۴) از انجام تمرینات استقامتی شدید پرهیز کنید.

تمرینات استقامتی طولانی مدت سبب کوچکتر شدن عضلات شما می شوند. و عضلات کوچکتر به معنای متابولیسم کندتر است. به خاطر داشته باشید عضله بزرگتر و قوی تر سرعت سوخت و ساز را افزایش می دهد.

(۵) عضلات احتیاج به استراحت دارند.

اگر تمرینات قدرتی و قلبی انجام می دهید به خاطر داشته باشید به عضلات خود فرصت بازبایی و بهبودی بدهید مثلاً می توانید در برنامه خود یک روز ورزش کنید و یک روز استراحت و در روزهای ورزشی یک روز را به تمرینات قدرتی اختصاص دهید و یک روز را به تمرینات قلبی.