

5 πράγματα που κάνεις το πρωί και δεν σε αφήνουν να χάσεις κιλά

Οι πρώτες μας κινήσεις με το που ανοίγουμε τα μάτια μας το πρωί καθορίζουν και τις υπόλοιπες μέσα στη μέρα λέει η Susan Peirce Thompson, πρόεδρος του Ινστιτούτου για την Απώλεια Βάρους.

Έτσι, αν οι πρώτες στιγμές της ημέρας έχουν υγιεινές (σύμφωνα με έρευνες) συνήθειες μπορούν να φέρουν ορατά αποτελέσματα στην απώλεια βάρους. Η καλή ποιότητα ύπνου σε σωστή «αναλογία», η πρωινή άσκηση (με οποιοδήποτε τρόπο), το πρωινό που έχει τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά μπορεί να βοηθήσουν δραστικά στην εικόνα της σιλουέτας σου. Ποιες πρωινές συνήθειες είναι αυτές που συμβάλλουν στην πρόσληψη βάρους;

1) Δεν στρώνεις το κρεβάτι σου: Έρευνα του National Sleep Foundation, έδειξε τα άτομα που φτιάχνουν το κρεβάτι τους έχουν 19% περισσότερες πιθανότητες να έχουν καλύτερο ύπνο το βράδυ σε σύγκριση με τα άτομα που δεν το έφτιαχναν. Ο Charles Duhigg, συγγραφέας του βιβλίου «Η δύναμη της συνήθειας» αναφέρει ότι οι καλές συνήθειες όπως πχ. Το στρώσιμο του κρεβατιού (και κατ'επέκτασιν ο καλός ύπνος) συνδέονται και με άλλες καλές συνήθειες όπως ένα υγιεινό γεύμα. Οι συνήθειες έχουν «συνάφεια» μεταξύ τους και όλες επηρεάζουν – με τον δικό τους τρόπο- σημαντικά τον οργανισμό.

2) Δεν ζυγίζεσαι: Ερευνητές του Cornell University μελέτησαν την πρωινή συμπεριφορά 162 ανδρών και γυναικών για δύο χρόνια. Βρήκαν ότι αυτοί που ζυγίζονταν μπορούσαν να οδηγηθούν ευκολότερα στην απώλεια βάρους. Πολλές φορές αποφεύγεις ή παραλείπεις να ανέβεις σε ζυγαριά το πρωί, μια συνήθεια που εμποδίζει την απώλεια βάρους.

3) Ολα στο σκοτάδι: Όταν συνηθίζεις να ετοιμάζεσαι στο σκοτάδι, να μην ανοίγεις κανένα παράθυρο για να μπει φως και γενικά είσαι σε... λήθαργο μέχρι να ξεκινήσεις από το σπίτι, έχεις περισσότερες πιθανότητες να πάρεις βάρος σύμφωνα με έρευνα του περιοδικού PLOS One. Το φως του ήλιου αυξάνει τον μεταβολισμό και 20 με 30 λεπτά την ημέρα έκθεσης σε αυτό μπορεί να είναι ευεργετικά για τον οργανισμό σου.

4) Καταναλώνεις λιπαρές τροφές σε μεγάλη ποσότητα: Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Tel Aviv υποστηρίζουν ότι ένα ισορροπημένο πρωινό με πρωτεΐνες και υδατάνθρακες φέρνει λιγότερη πείνα κατά τη διάρκεια της ημέρας (και λιγότερες λιγούρες). Ένα πρωινό φτωχό ή πάρα πολύ πλούσιο σε θερμίδες μπορεί να οδηγήσει στην πρόσληψη βάρους.

5) Κοιμάσαι πολύ: Είναι γνωστό ότι οι λίγες ώρες ύπνου μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα κορτιζόλης (της ορμόνης του στρες) και κατ'επέκτασιν την όρεξη. Όμως, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο PLOS One, τα άτομα που τείνουν να κοιμούνται παραπάνω από 10 ώρες, έχουν την τάση να έχουν περισσότερο βάρος από τα άτομα που κοιμούνται 7 με 9 ώρες. Έτσι, ο ύπνος τις σωστές ώρες μπορεί να σε διατηρήσει σε φόρμα.

Πηγή: www.medicalnews.gr