

Γιατί κάποιιοι άνθρωποι μπορούν να τρώνε ό,τι θέλουν χωρίς να παχαίνουν;

Πώς εξηγείται επιτέλους το φαινόμενο 'τρώνω ό,τι θέλω και δεν παχαίνω' ;...

1. Έχουν καλά γονίδια

Δυστυχώς, δεν είναι μύθος. Το DNA σου είναι υπεύθυνο για το πώς θα εξελιχθεί το σώμα σου. Αν στην οικογένειά σου υπάρχει τάση για παχυσαρκία έχεις μεγάλες πιθανότητες να την αντιμετωπίσεις και εσύ.

2. Έχουν καλό μεταβολισμό

Όταν παίρνεις κιλά στην ουσία παίρνεις περισσότερες θερμίδες από αυτές που καις καθημερινά και το ανάποδο συμβαίνει όταν αδυνατίζεις. Το πόσες θερμίδες όμως καις εξαρτάται κυρίως από τον μεταβολισμό σου και όχι από το πόσες ώρες περνάς στο γυμναστήριο (σκληρό αυτό). Κάποιοι άνθρωποι λοιπόν έχουν γεννηθεί με καλύτερο μεταβολισμό, όπως έχουν γεννηθεί αντίστοιχα άνθρωποι με μπλε μάτια και ξανθά μαλλιά.

3. Τρώνε λιγότερο ενεργειακά τρόφιμα

Ένα κιλό μαρούλι μπορεί να ζυγίζει το ίδιο με ένα κιλό τηγανητό κοτόπουλο αλλά επηρεάζουν τελείως διαφορετικά το σώμα μας. Μπορεί λοιπόν η φίλη σου να τρώει πολύ αλλά οι τροφές που τρώει ενδέχεται να μην είναι τόσο παχυντικές όσο νομίζεις.

Πηγή: www.medicalnews.gr