

Tutto ciò che c'è da sapere sul sonno

A chi non piacerebbe dimagrire durante il sonno? Beh, in un certo senso si può. Studi recenti hanno dimostrato che dormire quanto necessario aiuta a perdere peso, fa funzionare bene il metabolismo e aumenta la produzione di leptina, l'ormone della sazietà che aiuta a dimagrire. **Se non riposi a sufficienza, si crea uno sbilanciamento a livello ormonale che provoca un aumento dall'appetito, in particolare a crescere è il desiderio di cibi ad alto contenuto di zuccheri e grassi.**

Chi dorme di più, non solo ha meo tempo per mangiare ma ha anche un metabolismo più attivo e più energie per praticare sport. Dormire, poco, d'altro canto, aumenta l'appetito e stimola l'ormone dello stress. L'equilibrio ormonale sbilanciato può anche essere la causa per la quale chi è stanco mangia di più.

Muoviti prima di colazione

Trovare il tempo di fare attività fisica prima di colazione potrebbe valere la pena. Durante il sonno, il corpo attinge alle riserve di carboidrati ed essendo queste limitate, al mattino l'organismo dovrà trovare una fornitura alternativa:

fare attività prima di colazione accelera il metabolismo ed il consumo dei grassi.

La prossima volta che ti senti attivo appena sveglio, approfittane per scegliere di eseguire qualche esercizio che ricordi di HIITLAB per qualche minuto o per fare una corsetta.

Se hai bisogno di qualche motivazione in più riguardo a questa ardua proposta, sappi che esiste uno studio eseguito presso la Kansas State University e pubblicato su Medicine and Science in Sports and Exercise che ha rivelato questo beneficio o trucco di allenamento. È pur vero che svolgere l'allenamento al mattino appena alzato può costare fatica, pero e interessante sapere che rende molto di più.

Se si svolge l'attività al mattino il metabolismo (consumo energetico del corpo) rimane alto per molte ore, ***permettendo al corpo di bruciare le riserve di grasso per tutta la giornata.***



Altro consiglio riguarda l'assunzione di una tazza di caffè amaro o poco zuccherato a digiuno prima dell'attività per bruciare più grasso e meno glicogeno. Inoltre è stato riscontrato che i soggetti che praticano attività al mattino, prima di colazione, avvertono una forte energia per tutta la giornata.

Bene, allora da domani mattina tutti nella pratica di HIITLAB, di corsa una volta alla settimana, ma non più di 40 minuti, a digiuno, doccia, colazione e poi al lavoro!

prof. Felice Colasanto
colasantoLAB a.s.d.

CONTINUA...!

“Non perderti i suggerimenti pratici
leggendo la TERZA PARTE dell’articolo!