

## Metabolism, mituri pe care nu trebuie să le crezi

Rodica Mitu / 07 aug 2018 / 23:50



Descriere foto:

**Există mituri legate de megate de metabolism pe care nu ar trebui să le crezi.**

### **E mai bine pentru organism să mănânci mai puțin**

Mănâncatul în permanență pe timpul zilei poate cauza schimbări, precum pierderea în greutate, dar nu îți accelerează metabolismul. Dacă reduci consumul de calorii, metabolismul va încetini și vei arde mai puține calorii. Din acest motiv este important să mănânci corect întreaga zi în loc să renunți la calorii într-un mod concret.

### **Dacă te antrenezi mai mult, arzi mai multe calorii**

Probabil crezi că dacă faci mai multe exerciții, arzi și mai multe calorii, însă nu este deloc așa. Corpul tău poate intra în stare de stres și inflamatorie. Metabolismul tău nu va putea fi în stare să lucreze în mod eficient dacă nu îi dai și ocazia de a se recupera.

### **O dietă fără grăsimi te ajută să slăbești**

Este deja cunoscut faptul că toate alimentele fără grăsimi au adăugate zahăr sau chiar alți aditivi pentru a compensa lipida, lucru care duce la creșterea în greutate. Desigur, există și alimente mai grase care sunt sănătoase. Printre ele se numără cele care te ajută să îți protejezi creierul de posibilele disfuncții cognitive, notează elle.ro.