

24 patenty na spalanie tłuszczu

Wiemy, że często piszemy o większych mięśniach, diecie na masę i ćwiczeniach wypełniających rękawy koszuli. A co z tymi, którzy odwrotnie – woleliby widzieć mniej ciała tu i ówdzie? O Was też pamiętamy. Przygotowaliśmy aż 24 naukowe patenty na zrzućnię zbędnych kilogramów bez konieczności katowania się cudownymi dietami. I to nie są jakieś powtarzane od lat dyrdymały, ale najnowsze koncepcje uczonych z całego świata.

Louee Dessent-Jackson, Scarlett Wrench, Michał Rosiak





01 Lekcja sztuki

Faceci o sylwetce antycznych bóstw mają zdrowszą florę bakteryjną jelit niż ich koleźdy o kształtach hołubionych przez niderlandzkich malarzy. To kwestia genetyki, ale dieta może tu pomóc. Badania brytyjskiego National Health Service udowodniły, że błonnik inulinowy dba o jelita lepiej niż modne napoje probiotyczne. A stąd już krok do pozbycia się tłuszczu.

02 Siła wyobraźni

Uczucie głodu powstaje w mózgu, nie w żołądku. Aktywuje się w części istoty szarej odpowiedzialnej za wizualizację obrazów. Jak to wykorzystać? Następnie razem, gdy zechcesz skosztować burgera, wyobraź sobie coś mocno pobudzającego emocje, jak skosztowanie Emily Ratajkowski czy zimowe wejście na K2. Powinno pomóc odegnąć nagłą zachciankę.

03 Aktywuj PDK4

Ewolucja sprawiła, że nasze ciało gromadzi tłuszcz na wypadek głodu, zamiast używać go jako źródła energii. Można jednak oszukać ten mechanizm. Uczenia z University of Bath donoszą, że ćwiczenia na czczo aktywują gen PDK4, który uruchamia proces spalania tkanki tłuszczowej. Ponadto poranny trening powoduje potężne wyrzuty hormonu wzrostu i testosteronu. Męskość na 110%.

04 Co w genach piszczy

Jak donoszą naukowcy z Johns Hopkins Medicine, silna wola jest cechą biologiczną. Ciężko Ci będzie ją nabyć (ale próbuj!). Nic jednak straconego. Jeśli matka natura dała Ci więcej genów smakosza niż mnicha, nie walcz z tym – raz w tygodniu rozluźnij nieco dietetyczny gorset, ale zamiast pizzy czy chipsów zjedz burgera z dużą porcją wołowiny, która zapewni Ci naturalną porcję kreatyny.

05 Najlepsze czeka Cię wieczorem

Treningi rano są świetne, to wiemy. A co z wieczornymi? Według naukowców z czasopisma „Chronobiology” nasze mięśnie osiągają szczyt mocy równo o godzinie 18. Wykorzystaj to, wykonując wówczas ciężkie ćwiczenia wielostawowe, które angażują największą liczbę mięśni, przez co spalają najwięcej tłuszczu. To czas

martwego ciągu i głębokich przysiadów.

06 Szklanka do połowy pełna

Szklanka soku z samego rana to świetny pomysł – w końcu najnowsze badania sugerują, by jeść 10 porcji warzyw dziennie. Uczenia z Paris Descartes University doradzają, by był to sok arbuzowy, który ma zdecydowanie mniej cukru niż popularna „pomarańcza” i jest bogaty w cytrulinę pomocną przy spalaniu odpornej tkanki tłuszczowej oraz działającą antykatabolicznie.

07 Odsiecz

Dobre lub złe nawyki to tak naprawdę dobre lub złe wyniki w odchudzaniu. Wybieraj więc mądrze przekąski, które często ładują na Twoim talerzu. Badacze z „European Journal of Nutrition” odkryli, że w orzeszkach ziemnych znajduje się resweratrol – ten słynny związek z czerwonego wina, który zwiększa zdolność komórek tłuszczowych do pochłaniania kalorii. Chrup.

08 Trochę relaksu

Gorąca kąpiel to świetny pomysł nie tylko po ciężkim treningu. Jeśli do wanny wrzucisz naturalną sól morską, możesz liczyć na bonus w postaci podniesienia poziomu adyponektyny, która przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Czyli klasyk – łączysz przyjemne z pożytecznym.

09 Mieć nosa

Badacze z uniwersytetu w Osace odkryli, że zapach grejpfrutów aktywuje połączenia nerwowe z tkanką tłuszczową, co samo w sobie pozwala spalić więcej kalorii. Wybierając następnym razem perfumy, szukaj tych z silną nutą grejpfrutów.

10 Wróg mojego wroga...

Jeśli jesteś fanem małych słodkości i to zabija w zarodku wszelkie Twoje dietetyczne plany, mamy dla Ciebie deskę, a w zasadzie kubek pełen ratunku. Jajogłowi z Cornell University dowiedli, że 200 mg kofeiny (co odpowiada podwójnemu espresso) tłumi kubki smakowe i niweluje ich wrażliwość na słodki smak. Tylko nie słodź.

11 Więcej światła!

Ekspozycja na naturalne poranne światło resetuje Twój rytm dobowy i pozytywnie wpływa na poziom hormonów silnie powiązanych z procesem spalania tkanki tłuszczowej – donoszą uczeni z North Western University. Pamiętaj o poprzednim punkcie? Dodaj dwa plus dwa i wiosenną kawę pij na balkonie lub w ogródku. Przy okazji będziesz miał chwilę spokoju i ciszy dla siebie.

12 Interwały

Jeśli wciąż trzymasz się dietetycznego planu z listy Twoich postanowień noworocznych, mamy dla Ciebie dwie informacje. Po pierwsze – gratulujemy konsekwencji. Po drugie – czas na zmiany. Akademickie diabły z University of Tasmania dowiodły, że codwutygodniowa modyfikacja diety zapobiega spowolnieniu metabolizmu, które to występuje przy zbyt monotonnym menu.

13

Desant z morza

Badania dowodzą, że im niższy poziom leptyny – hormonu sytości – tym wyższe ryzyko otyłości (rym niezamierzony). Możesz zniwelować to ryzyko w białych rękawiczkach, jedząc bogate w mineralny cynk skorupki: homary i langusty. Naukowy dziennik „Life Science” donosi, że cynk przyspiesza produkcję leptyny. I problem z głowy. Twoja luba też się ucieszy, jak zaprosisz ją na coś bardziej wyrafinowanego niż pizza.

14

Igraj z ogniem

Wszyscy miłośnicy tabasco czy srirachy wiedzą, że odpowiedzialna za ostry smak kapsaicyna przyspiesza metabolizm do prędkości nadświatłowych. Ale nie wszyscy – bo na razie tylko American Society for Microbiology i MH – wiedzą, że ma też istotny wpływ na trawienie, zapewniając spalanie dodatkowych kalorii na długo po tym, jak przestanie Cię piec język. I nie tylko język.

15

Oszukaj system

Stresujące sytuacje pchają nas w objęcia tłustych potraw. Raczej nie da się ich uniknąć, ale da się je oszukać. Na łamach dziennika „Journal Appetite” opublikowano informację, zgodnie z którą trzyminutowa sesja gry na telefonie może nie tylko obniżyć poziom stresu, ale też zmniejszyć wynikającą z jego złego wpływu na organizm ochotę na tłuszcze. No to siadaj do gry!

16

Zielona energia

Lubisz wyjść z treningu, słaniając się na nogach? Naukowcy z McMaster University twierdzą, że zielona herbata pomoże Ci trenować dłużej, intensywniej i z uśmiechem na twarzy, gdyż pozytywnie wpływa na treningową wytrzymałość. Spotęgujesz jej efekt, jeśli dorzucisz trochę witaminy C ułatwiającej wchłanianie składników odżywczych. Może przedtreningowy szejk z zieloną herbatą i jagodami?

17

Kij z tym

11-godzinny dzień pracy nie dość, że skutecznie uśmierca wszystkie przejawy życia towarzyskiego, to jeszcze wydatnie podnosi poziom kortyzolu, co zakłóca działanie hormonów odpowiedzialnych za kontrolę masy ciała. Specje z Coventry University głoszą, że najskuteczniejszą bronią w walce ze stresem jest medytacja. Serio. Po starej znajomości zdradzimy Ci jednak, że bilard działa podobnie.

18

Muuuu

Mięśnie, które mogą okazać się pomocne przy zmniejszaniu pola własnego cienia, to mięśnie żuchwy. „Clinical Nutrition” podaje, że nadprogramowe przeżuwanie posiłku obniża poziom cukru we krwi oraz pomaga spalać kalorie. Zamiast 15 przeżuć na kęs, zwiększ ich liczbę do 40. Że wyglądasz jak krowa? Grunt, żebyś latem wyglądał jak byk.

19

Co w rodzinie...

Badacze z VU University Amsterdam twierdzą, że olewatorskie podejście do treningów to wina Twoich rodziców. Nie bezpośrednio, ale decydują o tym przekazane przez nich geny. Nie wypominaj im tego jednak – przekazali Ci sporo IQ, skoro to czytasz.

PORANNE ŚWIATŁO PRZYSPIESZA METABOLIZM.

20

Czarna magia

Poradniki dietetyczne grzmią, by nie objadać się czekoladą. My nie jesteśmy aż tak restrykcyjni, pod warunkiem że jest to czekolada ciemna. Najlepiej starta i dorzucona do porannej owsianki. Powtarzając za „Nutrition Journal”: zawarte w niej polifenole blokują działanie genów odpowiedzialnych za magazynowanie tłuszczu.

21

Breaking news

To może nie będzie szokująca wiadomość, ale rozłożenie wszystkich posiłków na 12 godzin dziennej aktywności jest dużo skuteczniejsze przy gubieniu kilogramów niż najadanie się pod korek trzy razy dziennie i omijanie pomniejszych posiłków. Taka polityka aktywuje geny odpowiedzialne za przyrost tkanki tłuszczowej. Doszli do tego, a jakżeby inaczej, w USA – na Ohio State University.

22

Gorzka prawda

Zamień stryjek sielkierkę na kijek – znasz to powiedzenie? Picie napojów słodzonych sukralozą zamiast cukrem to transakcja właśnie tego rodzaju. Chemiczne substancje słodzące przejmują bowiem kontrolę nad produkcją komórek tłuszczowych i rzucają komendę „Pełna naprzód”.

23

Oczka zmrzu

Spanie mniej niż 5 godzin na dobę podnosi poziom endokannabinoidów we krwi, które są mocno powiązane z zachowaniami impulsywnymi i osłabioną siłą woli. Przykład: „A ch**! Zjem w maku!”. Pisano o tym w czasopiśmie „Sen”, więc zakładamy, że chłopaki znają się na rzeczy. Śpij przynajmniej 8 godzin, chyba że realizujesz fantazję z punktu 2. Wtedy jesteś rozgrzeszony.

24

Mokra osiemnastka

Naukowcy odkryli istnienie genu, który reguluje poziom zmagazynowanego tłuszczu i jednocześnie odpowiada za spalanie kalorii. Wielozadaniowy gość, prawda? Niestety, w przypadku 44% z nas wpada w tryb sknera i odkłada wszystko na później. Możesz przekonać go do zmiany zdania, biorąc prysznic w temperaturze wody równej 18 stopni lub niższej. Dalej, ogierze, znaczy morsie.