



Jedna od najčešćih grešaka koju ljudi prave u želji da izgube suvišne kilograme jeste gladovanje ili preskakanje obroka.

Ukoliko telo ne dobije hranu duže od 3-4 sata, ono automatski počinje da usporava svoj metabolizam i sporije troši kalorije koje unosimo sledećim obrokom

U nedostatku hrane naše telo deponovane masti štedi, a energiju za životne aktivnosti dobija direktno razgradjivanjem proteina mišića.

Naše telo se u situacijama gladovanja prebacuje na "survival mode" ili preživljavanje.

Iz tog razloga, ono što dobijate preskakanjem obroka jeste sporiji metabolizam, manje mišića i isto ili čak više masnoća.

Ukoliko želite da na pravilan način ubrzate svoj metabolizam i efikasno istopite suvišne masnoće uzimajte svoje obroke na svaka 3-4 sata, što bi podrazumevalo 3 glavna obroka i 2 užine.

Pored toga bilo bi poželjno da se uključite u redovan i kvalitetno organizovan program vežbanja.

Na taj način ćete povećati svoju potrošnju energije, istopiti suvišne masnoće i obezbediti da vaše telo bude zdravo i funkcionalno.