



Ποια είναι η καλύτερη ώρα για...

ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ:

Σύμφωνα με την ενεργειακή χρονοβιολογία, η καλύτερη ώρα για γυμναστική είναι το πρωί, εάν κάνετε αερόβιες ασκήσεις με στόχο την καύση λίπους και την αύξηση της αντοχής, το μεσημέρι εάν κάνετε ασκήσεις ελαστικότητας και ευκαμψίας (διατάσεις, yoga ή Pilates) και το απόγευμα εάν κάνετε προπόνηση ενδυνάμωσης για μυϊκή τόνωση.

Η άσκηση το πρωί με άδειο στομάχι αυξάνει το μεταβολισμό και την κατανάλωση λίπους για ενέργεια, το μεσημέρι οι αρθρώσεις είναι πιο εύκαμπτες και οι μύες έχουν μεγαλύτερη ελαστικότητα, ενώ το απόγευμα η ικανότητα παραγωγής μυϊκής δύναμης φτάνει στην αιχμή της.



ανακάλυψε η Σοφία Καρυπίδου
sofia@neolaia.de
πηγή: Αρμονία

ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΕΤΕ ΦΡΟΥΤΑ:

Σε αντίθεση με τα λαχανικά, που είναι στα καλύτερά τους μόλις μπαίνει η εποχή τους, τα πρώτα φρούτα της σεζόν δεν είναι πολύ ζουμερά και δεν έχουν πλούσια γεύση.

Τα φρούτα φτάνουν στην ωριμότητα πολύ γρήγορα και τον πρώτο καιρό δεν καταφέρνουν να αναπτύξουν το άρωμα και τα σάκχαρα τους. Προτιμήστε να αγοράζετε τα φρούτα στη μέση της εποχής τους, όταν οι σοδειές βγάζουν πιο „ολοκληρωμένους καρπούς“, περισσότερο γευστικούς και θρεπτικούς.

ΝΑ ΑΡΧΙΣΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ:

Όταν τα περισσότερα πράγματα στη ζωή πηγαίνουν σχετικά ομαλά. Δεν πειράζει αν θα είναι Δευτέρα ή Παρασκευή ή αν θα κάνετε την τάδε διαίτα.

Αρκεί να μην αισθάνεστε άρρωστοι ή ψυχολογικά πιεσμένοι, να μην έχετε χάσει κάτι πολύτιμο, χωρίσει με το / τη σύντροφό σας ή καβγαδίσει με την οικογένειά σας. Η διαίτα σας θέλει συγκεντρωμένους και ήρεμους.



ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΤΑΣΘΑΛΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΙΤΑ:

Συνήθως τα αμαρτήματα τα κάνουμε πριν από τη γυμναστική, με την πεποίθηση ότι θα πάμε γυμναστήριο και θα κάψουμε την πίτσα. Αυτό είναι λάθος.

Η καλύτερη ώρα για να... αμαρτήσουμε είναι αμέσως μετά την άσκηση. Κι αυτό γιατί οι μύες έχουν ήδη καταναλώσει μεγάλες ποσότητες ενέργειες (θερμίδων), κυρίως από γλυκογόνο, τη μορφή δηλαδή με την οποία αποθηκεύονται οι υδατάνθρακες στους μύς και το ήπαρ. Έτσι, τρώγοντας στα πρώτα 30' μετά την άσκηση, τα θρεπτικά στοιχεία των τροφίμων που καταναλώνουμε χρησιμοποιούνται για την αναπλήρωση του γλυκογόνου που κάψαμε. Επιπλέον, καίμε ένα σημαντικό μέρος των θερμίδων τους, γιατί, ο μεταβολισμός διατηρείται αυξημένος μέχρι και μία ώρα μετά το πέρας της άσκησης. Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι η λήψη τροφής αμέσως μετά την άσκηση μειώνει την υπερπαραγωγή κορτιζόλης, της ορμόνης που είναι υπεύθυνη για τη δημιουργία του κοιλιακού λίπους!