

ACCELERARE IL METABOLISMO IN SINTESI:

a) Fare almeno due o tre allenamenti settimanali di durata non inferiore ai 40 minuti.



b) Alternare attività aerobiche (jogging, nuoto, bici) con esercizi di tonificazione muscolare (pesi, attrezzi).

L'allenamento ad alta intensità è infatti un potentissimo stimolo per la secrezione di ormoni anabolici.

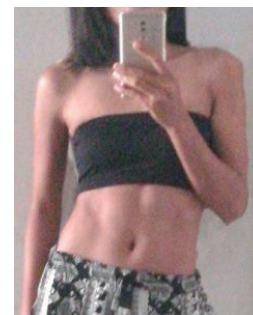
c) Cambiare frequentemente il programma di allenamento per favorire gli adattamenti metabolici.

d) Durante l'attività aerobica cerca di mantenere un ritmo costante, senza fermarti o concederti pause troppo lunghe.

Esercitati ad una frequenza cardiaca intorno al 70-75% della FCmax per almeno trenta minuti.

Evita invece sessioni troppo lunghe, specie se sei poco allenato. Col procedere della forma fisica aumenta l'allenamento. Evita l'[OVERTRAINING](#)

e) Se hai poco tempo da dedicare all'attività fisica adotta delle soluzioni intelligenti: parcheggia qualche centinaio di metri più lontano, fai le scale a piedi anziché prendere l'ascensore, usa la scopa anziché l'aspirapolvere. Anche questo aiuta ad accelerare il metabolismo.



f) Durante la giornata contrai attivamente la muscolatura: appiattisci la pancia, stringi i pugni, muovi le gambe, contrai i quadricipiti.

Queste contrazioni spontanee, Isometriche, a cui spesso non facciamo molto caso contribuiscono in maniera significativa ad accelerare il Metabolismo.

Sono tipiche dei soggetti magri ed iperattivi, mentre si osservano assai più di rado negli obesi.

A cura del dr. Gabriele Buracchi per



Associa l'attività fisica ad una [DIETA ADEGUATA](#) e, prima di cominciare, effettua una **visita medica** per essere sicuro di non avere problemi.



Puoi fare il nostro [Test](#) all'inizio per vedere come variano i tuoi parametri fisici nel tempo.

Aggiornamenti, ricette, news e discussioni nel gruppo Facebook

[DIETE, Ricette e Consigli per Dimagrire – Gruppo Condivisione](#)

A cura del dr. Gabriele Buracchi per

