

Kilo Aldırıcı Karbonhidratın Kısıtlanması

Karbonhidratın kısıtlanması sonucu diyetinizde arttırdığınız protein metabolizmanızı hızlandırdığı için hızlı kilo kaybedersiniz. Yapılan bu takviyeler vücudunuzun ihtiyacına bağlıdır. Bunun için pirinç, patates, makarna, beyaz unlu mamüller gibi ürünleri tercih edebilirsiniz. Sağlıklı bir yaşam sürdürmenin en önemli yollarından biri sağlıklı bir bedene sahip olmaktan geçer. Bunun nedeni ise endomorf vücut tipinde ektomorf ve mezomorflara göre metabolizma hızının daha yavaş olması. Bir kilo yaklaşık olarak 7200 kaloriye tekabül etmektedir. Aynı zamanda strese karşı da mükemmel bir ilaç olan papatya sayesinde kilo alamama stresinizi hafifletmiş olursunuz. Örnek vermek gerekirse çorba, cacık, ayran gibi besinler yüksek su içeriklerinden dolayı aslında düşük kalori içermelerine karşılık midede önemli bir hacim kapladığından çabuk doymaya neden olur. Kilo almak isteyenler sağlıklı ve dengeli bir şekilde kırmızı et yemelidir. Emilim sürecinde karaciğer karbonhidrat, yağ ve aminoasitlerin çoğunu tutarak metabolize eder. Yağ ve enerji açısından oldukça zengin olan fındık, fıstık ve badem gibi kuruyemişlerin bolca tüketilmesi kilo alımını sağlayacaktır. Kırmızı et eğer bir de seviyorsanız, kilo almanıza çok yardımcı olur. 2 kutuyla 5-7 kilo {3|three} kutuyla kilo {4|four} kutuyla kilo arası alabilirsiniz. Gece uyku öncesi karbonhidrat yerine protein tüketmek kas kütlelerinizi arttırmanıza yardımcı olabilir. .. Avokado, beslenmenize sağlıklı yağlar eklemenin mükemmel bir yoludur. Yemeklerde mutlaka çeşitli baharatlar ve soslar kullanılmalıdır. Aşırı zayıf olmak, yeterince besin öğesinin vücutta etkili olarak metabolizmaya katılamaması hormonlarımızı da etkiler. Ayrıca, zeytin, avokado ve keten tohumu yağı gibi bazı yağlar, olumlu kalp sağlığı yararları ile ilişkilidir. Tahıllı ekmeği farklı besinler ile birlikte tükettiğinizde kilo almanız daha kolay olacaktır. Bu sebep ile kasların yenilenebilmesi için daha çok besin kaynağına ihtiyaç duyulacaktır.

<https://kiloaldirici.shop>