

Худеем во сне



Всем известно, что хороший сон приносит много пользы для здоровья. Когда мы хорошо высыпаемся, то получаем прилив энергии, лучше концентрируемся на поставленных задачах и у нас отличное настроение.

Однако как показали недавние исследования, на этом влияние сна на человеческий организм не заканчивается. Новые открытия в этой области думаю будут интересны всем, кто заботиться о своей фигуре и контролирует свой вес.

Американские учёные пришли к выводам, что чем меньше времени мы отводим на сон, тем выше риск набрать лишние килограммы.

Дело в том, что аппетит человека регулируется двумя гормонами. Первый из них, **грелин**, или как его ещё называют «гормон голода», способствует увеличению аппетита. И его, так сказать визави, **лептин**. Он блокирует высвобождение и синтез нейропептидов, вызывающих голод. За это его прозвали «гормоном насыщения».

В ходе исследований было доказано, что недостаток сна напрямую влияет на сокращение выработки лептина и наоборот, увеличения уровня грелина. Проще говоря, недосыпание усиливает голод и стимулирует вас съесть больше, чем на самом деле требуется вашему организму.

Кроме того недостаточное количество сна влияет ещё и на то, что мы едим.

У невыспавшихся людей увеличивается потребность в пище с большим содержанием сахара, а также в других высокоуглеводных рафинированных продуктах.

Они не приносят никакой пользы, являясь по сути пустыми калориями. И если не сжигаются в течение дня, легко трансформируются в подкожный жир. Что в большинстве случаев и происходит. Ведь уровень активности человека, не достаточно поспавшего, значительно снижается.

А поскольку ест он больше, чем расходует, то постепенно обрастает лишними килограммами.

Вдобавок ко всему, избыточное потребление сахара влияет ещё и на уровень глюкозы в крови, препятствуя ей вырабатывать инсулин. Рано или поздно это может привести к диабету.

Ещё стоит отметить, что недостаток сна способствует усилению негативных эмоций в течение дня, делая человека более раздражительным. Многие привыкли что называется «заедать» своё плохое настроение дополнительными перекусами, в которых вовсе нет необходимости.

Как видно из приведённых выше фактов, обрести или сохранить красивую фигуру, не уделяя должное внимание количеству и качеству сна, весьма проблематично.

Чтобы получать стабильные результаты в похудении, нужно выработать привычку хорошо выспаться. В среднем человеку для этого требуется от 6 до 9 часов. Желательно ложиться и вставать в одно и то же время.

Важно добавить, что сон сам по себе не поможет сбросить лишние килограммы. Но в сочетании со сбалансированным питанием и физическими упражнениями несомненно даст отличные результаты.

Теперь, отправляясь спать, вы будете знать, что проводите дополнительную профилактику против лишних килограммов.

Приятных вам снов и стройных фигур!