

## Κάνει κρύο; (Τουλάχιστον) Καίμε περισσότερες θερμίδες!

03/Jan/2019 23:59



Τι κι αν τις γιορτές φάγαμε λίγο παραπάνω; Τα κρύα του Ιανουαρίου είναι ένα πλεονέκτημα, μία μικρή και χωρίς κόπο βοήθεια για να χάσουμε τα κιλά των γιορτών! Εάν η επιστήμη έχει δίκιο σ' αυτό, **χαμηλώνουμε ένα βαθμό το θερμοστάτη** του καλοριφέρ, βγαίνουμε για **περπάτημα στο κρύο** και... **καίμε περισσότερες θερμίδες**.

**Ηεπιστημονική ματιά για το πώς με το κρύο καίμε περισσότερες θερμίδες**

Πρόσφατες μελέτες έχουν αποδείξει τη σχέση του κρύου με την απώλεια κιλών. Ο συνδεδετικός κρίκος είναι το **καφέ λίπος** και η **ορμόνη ιριζίνη**, που εμπλέκονται και τα δύο στην δαπάνη ενέργειας και δραστηριοποιούνται από τις ακούσιες μυικές συσπάσεις – όπως το ρίγος όταν βρισκόμαστε σε χαμηλές θερμοκρασίες.

Παρόλα αυτά, όταν τρέουμε από το κρύο μέσα στο παγωμένο αυτοκίνητο το πρωί πηγαίνοντας στη δουλειά ή περιμένοντας στη σειρά για να μπούμε στο θέατρο, δεν μπορεί να είναι το ίδιο

αποτελεσματικό και ωφέλιμο με τη γυμναστική και τις ασκήσεις μυικής ενδυνάμωσης – που κι αυτές πυροδοτούν τη λειτουργία του καφέ λίπους.

**Διαβάστε περισσότερα για το "θαυμαστό" καφέ λίπος και πώς μας βοηθά να αδυνατίσουμε.**

Και παρότι χρειάζεται προσοχή στο φαγητό και επαναφορά στις καλές διατροφικές συνήθειες μετά τις γιορτές, τουλάχιστον, είναι παρήγορο να σκεφτόμαστε ότι **το κρύο και η παγωνιά έχουν την καλή τους πλευρά** και λειτουργούν ως σύμμαχοί μας συμβάλλοντας στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους!

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)