

Αν θέλετε να χάσετε το περιττό λίπος, κοιμηθείτε λίγο παραπάνω!

23/Μαΐ/2019 23:59

Ησωστή διατροφή και η άσκηση έχουν τεράστια σημασία για να αποκτήσουμε και να διατηρήσουμε ένα υγιές σωματικό βάρος. Όμως ένα **κρυφό όπλο** μας στη μάχη με τα κιλά -το οποίο σπάνια εκμεταλλευόμαστε όσο θα έπρεπε- είναι ο ύπνος! Και αυτό γιατί:

Χάρη στον ύπνο τρως λιγότερο

Δεν εννοούμε (μόνο) πως όταν κοιμάσαι δεν τρως! Αλλά και ότι ο ύπνος επηρεάζει τα επίπεδα της λεπτίνης, της ορμόνης που βοηθάει τον οργανισμό να συνειδητοποιήσει ότι δεν χρειάζεται άλλη τροφή και μειώνει την όρεξη. Όταν δεν κοιμάσαι αρκετά, τα επίπεδα της λεπτίνης πέφτουν, ενώ ανεβαίνουν εκείνα της γρελίνης, που προκαλεί πείνα και έχει σαν αποτέλεσμα να τρως πολύ. Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι οι γυναίκες που δεν κοιμούνται αρκετά καταναλώνουν κατά μέσο όρο 300 θερμίδες παραπάνω από όσες απολαμβάνουν όσο ύπνο χρειάζονται.

Ο ύπνος συμβάλλει στη μείωση του λίπους στην περιοχή της κοιλιάς

Εκτός από την διατροφή και την καθιστική ζωή, ένας σημαντικός παράγοντας που προκαλεί τη συγκέντρωση του λίπους στην κοιλιά είναι το άγχος. Για την αντιμετώπισή του είναι απαραίτητος ο ύπνος που χαλαρώνει το σώμα και βοηθάει στην καταπολέμηση του στρες.

Ο ύπνος δεν επιτρέπει στη γενετική τάση για πάχος να εκδηλωθεί

Έρευνα που έγινε πρόσφατα έδειξε ότι οι γυναίκες που κοιμούνται εφτά έως εννέα ώρες κατά τη διάρκεια της νύχτας ζυγίζουν λιγότερο από όσες ξενυχτούν. Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι όσες κοιμούνται λιγότερο από εφτάωρο είναι πιο ευάλωτες στην εκδήλωση κληρονομικών παραγόντων που συνδέονται με το αυξημένο βάρος και την παχυσαρκία.

Ο ύπνος σου δίνει ενέργεια

Όταν έχεις κοιμηθεί καλά είναι πιο πιθανό να είσαι δραστήρια την επόμενη ημέρα και να ακολουθήσεις πιστά το πρόγραμμα της γυμναστικής σου. Και επειδή η άσκηση συμβάλλει σε πιο εύκολο και ποιοτικό ύπνο, δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος που έχει ευεργετική επίδραση στον οργανισμό και τη σιλουέτα σου.

Πηγή: Shape.gr

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](http://Capital.gr)