**Spalanie kalorii bez ćwiczeń - czy to możliwe?**

**Jeśli rzecz tyczy się spalania zbędnej tkanki tłuszczowej, bezkonkurencyjny jest sport. To fakt niepodważalny. Jednak istnieje również szereg innych, bardzo prostych czynników, które - jeśli tylko o nie zadbamy - wpłyną korzystnie na nasz metabolizm. Poniżej ich lista!**

W ciągu dnia wykonujemy masę czynności, które wydatkują naszą energię, a więc przyczyniają się do **spalania kalorii**. Uświadomienie sobie tego pomoże nam spalać ich jeszcze więcej, a wystarczy jedynie kilka korekt.

**#1 Wykonywanie obowiązków domowych**

Po pierwsze - **obowiązki domowe**. Każdy z nas je posiada. Przykładanie się do sprzątania domu czy pielenie ogródka pomoże nam spalić kalorie, i chociaż prawdziwego treningu to nie zastąpi, systematyczne wykonywanie tych prac będzie mieć policzalne efekty w przyszłości. Warunek jest jeden! Nie odkładamy odkurzania na później!

**#2 Znaczenie snu**

Nie zaskoczę nikogo, kiedy powiem, że **sen** także oddziałuje na nasz metabolizm. Jego permanentny niedobór nie tylko pogarsza nasze samopoczucie, lecz również odbija się negatywnie na naszej wadze. Zakłada się, że optymalną ilością snu na dobę jest siedem do dziewięciu godzin. Warto jest więc czasem coś sobie odpuścić i położyć się wcześniej.

**#3 Gotuj własne posiłki**

A teraz bomba - koniec z gotowymi posiłkami! Często życie w biegu zmusza nas do stołowania się na mieście lub kupowania obiadów, które wystarczy jedynie podgrzać, by nadały się do spożycia. Niestety, taka metoda sprawia, że najczęściej nie mamy pojęcia, ile kalorii zjedliśmy, a i ogranicza ruch, który musielibyśmy włączyć, by ugotować własny posiłek. Wniosek? **Gotujcie sami**!

**#4 Picie zimnej wody**

Doskonała propozycja na letnie upały! **Zimna** **woda**. Ostudzi pragnienie i… nasz organizm! Temperatura ludzkiego ciała waha się w przedziale 36-37 stopni C. Po wypiciu szklanki zimnej wody ta wartość spada, a organizm zmuszony jest do uruchomienia czynności mających na celu jego ponowne ogrzanie. Nie muszę chyba dodawać, że te same czynności wymagają zużycia energii? Bingo!

**#5 Pij kawę i zieloną herbatę**

Nie lubisz kawy? Wielka szkoda, bo spalające właściwości **kofeiny** zostały dowiedzione wieki temu. Ale bez obaw! Mam dla Ciebie lepszą propozycję. Zielona herbata nie tylko pobudza przemianę materii, lecz również zawiera cenne polifenole, które stanowią nieodzowne wsparcie metabolizmu. Dlatego od teraz pij ją codziennie!

**#6 Spinaj mięśnie w samochodzie**

Mała wskazówka dla kierowców. Podczas jazdy samochodem także możesz ćwiczyć. Przepuszczając pieszego lub stojąc na światłach, **spinaj** świadomie **mięśnie** brzucha, a z czasem wejdzie Ci to w nawyk. Dzięki tej ukradkowej czynności wzmocnisz mięśnie tułowia i okolicę lędźwi.

**#7 Przerwa na rozciąganie**

Praca za biurkiem doskwiera? Nic dziwnego. Cały dzień przed komputerem procentuje… bólem oczu, głowy, zastaniem mięśni… A w dodatku nie sprzyja linii! Na szczęście i na to znajdzie się rada. Mniej więcej co godzinę wstań i się **rozruszaj**. Możesz wykonać kilka ćwiczeń rozciągających lub wybrać się do toalety dłuższą drogą, a przemycisz w ten sposób kilka spalonych kalorii!

**#8 Nie jedz przed telewizorem**

Wiem, że kolejny odcinek “Gry o Tron” jest wciągający, oraz że nie sposób się powstrzymać od zjedzenia kolacji przed telewizorem, ale nie róbmy tego! No, chyba, że zależy nam na szybkim podbiciu naszej wagi do wartości znacznie większych... Jednak to zgoła inny temat. Tymczasem dla tych dbających o szczupłą figurę zalecam delektowanie się swoim posiłkiem **przy stole**, w normalnych warunkach. Oglądanie telewizji i jedzenie nie idą ze sobą w parze. Wypracowujemy sobie wtedy zły nawyk nieświadomego pożywiania się. Ciężko wtedy o kontrolę ilości zjadanego pożywienia, a co za tym idzie - nietrudno o dodatkowe parę kilo…

**#9 Redukcja stresu**

Na koniec dodam - **WYLUZUJ**. Stres szkodzi zdrowiu. Jego długotrwałe działanie z pewnością nie umknie naszej uwadze. Nieprzespane noce, obgryzione paznokcie, brak apetytu to tylko niektóre z objawów. Nie zdajemy sobie natomiast sprawy z tego, jakie jeszcze skutki pociąga za sobą życie w ciągłym stresie. Kto by bowiem pomyślał, że można wtedy... przytyć?! Wszystko za sprawą uwalnianego hormonu - kortyzolu, który sprawia, że pozyskane z pożywienia kalorie magazynowane są w postaci tłuszczu.

Podsumowując, codzienna **rutyna** może się okazać świetnym **narzędziem treningowym**, jeśli wiemy tylko, jak ją użyć. Dodatkowy ruch, świadome spięcie mięśni, domowa kuchnia to przecież składowe szczupłej sylwetki. Dzięki zaledwie paru korektom w czynnościach, które i tak są nieodłącznym elementem naszej codzienności, możemy naprawdę sobie pomóc.

W spalaniu kalorii mogą pomóc także [**spalacze tłuszczu**](https://mamutpro.pl/spalacze-tluszczu-45), które mamy w ofercie naszego sklepu internetowego MamutPro.

Kilka propozycji poniżej:

l [Olimp Define it Lady](https://mamutpro.pl/spalacze-tluszczu/olimp-define-it-lady-60-tab--2167.html)

l [Trec Thermo Fat Burner](https://mamutpro.pl/termogeniki/trec-thermo-fat-burner-120-tab-328.html)

l [Fitness Authority Xtreme Thyroburn](https://mamutpro.pl/termogeniki/fa-xtreme-thyroburn-120-kaps-461.html)