



### 1. Kontrolišite svoj insulin!

Glavni faktor koji utiče na kontrolu telesne težine je kontrola insulina.

Insulin je hormon koji se luči iz pankreasa i koji je zadužen za uklanjanje povećanog nivoa šećera iz krvi.

Insulin je pušten iz pankreasa kao odgovor na porast nivoa glukoze u krvi (što se dešava kada se konzumiraju ugljeni hidrati i neke amino kiseline)

Ukoliko su glikogeni nivoi u mišićima i jetri prazni, insulin će šećer iz krvi transportovati do tih depoa, međutim ukoliko nisu insulin će te iste šecere deponovati u masti.

Hrana koja najviše izaziva povećano lučenje insulina:

#### -Prosti šećeri

-Svi proizvodi od prerađenih žitarica, belo brašno...

-Žitarice generalno (bez obzira da li su od celog zrna ili su prerađene)

-Generalno većina obrađene hrane.

### 2. Jedite vlaknasto povrće

Ukoliko vam je cilj zdrava i izbalansirana ishrana onda je vlaknasto povrće hrana koju morate da uvrstite u svoj jelovnik.

Osim što pospešuje varenje i stvara duži osećaj sitosti vlaknasto povrće poseduje takozvane negativne kalorije.

U zavisnosti od pola, težine i nivoa fizičke aktivnosti telu je potrebno 150-250 kalorija za varenje hrane (povrća), stoga ukoliko unesete hranu (povrće) čija energetska vrednost iznosi 100 kalorija sagorećete više kalorija nego što ste uneli.

Ovo je odlična vest za one koji žele da izgube višak telesne mase.

### 3. Povećajte unos proteina

Proteini su glavna gradivna materija u ljudskom organizmu, direktno odgovorna za izgradnju čiste mišićne mase.

Kao što je već rečeno u jednom od prethodnih tekstova sa većom mišićnom masom, veći je bazalni metabolizam naših mišića što znači da je našem telu potrebna veća količina hrane da bi održala postojeću količinu mišićne mase.

Praktično moguće je unositi veću količinu hrane, a ne dobijati suviše masnoće.

Pored toga, pošto su mišići veliki potrošači energije, za vreme fizičke aktivnosti veći mišići će trošiti veću količinu kalorija od manjih mišića.

To znači da će pri istoj fizičkoj aktivnosti osoba sa većom mišićnom masom gubiti više kalorija od osobe sa manjom mišićnom masom.

Praktično ukoliko izgradite više mišića, brže ćete mršaviti i teže ćete se gojiti.

Tako da je to dvostuki dobitak.