



КАК ПОХУДЕТЬ БЕЗ ДИЕТ И СПОРТЗАЛА

✿ Как снижать массу тела и ничего не предпринимать для этого!?

✿ Хочу рассказать вам, как похудеть без ограничений и повышенной физической активности

Но, предварительно задам вам вопрос: В какое время вы ложитесь спать и засыпаете!?

✓ **Правильный ответ: 22:00–23:00**



✿ И исходя из этого, секрет снижения веса заключается в том, что для того, чтобы начать худеть, нужно всего лишь начать засыпать до 23:00

✿ Секрет в том, что во время сна, в период с 23:00 до 1:00–1:30 ночи происходит пик выработки гормона роста (соматотропина)



✿ Этот гормон отвечает за сжигание жиров в организме, обновление клеток

✿ Это катаболический гормон (провоцирует распад). В отличие от инсулина, который напротив является анаболиком и заставляет нас увеличивать массу тела



КАК ПОХУДЕТЬ БЕЗ ДИЕТ И СПОРТЗАЛА

✿ Если вы подолгу засиживаетесь ночью за гаджетами, не создаете максимально комфортные условия для сна (температуру/влажность/полное затемнение спальни (total black out) и в целом плохо засыпаете. Вы соответственно замедляете обновление организма, отекаете и набираете вес.

✿ **Скорректировав сон можно действительно управлять своим весом, самочувствием и здоровьем**

ПРОДОЛЖИМ ↴

✿ Несмотря на банальность, но нарушения в режиме сна и питания стоят на первом месте всех неудач в коррекции веса. Скомпенсировав эти два пункта вы уже увидите результат на весах!!

✿ В своей практике я вижу результат на стилях питания ↴
✓ с ограничением углеводов и некоторых продуктов (палео/LCHF/кето)
✓ ежедневной ходьбе на 10000-15000 шагов и банальной бытовой активности

✿ **Еще один фактор, снижающий эффективность всех попыток – стресс!!**

Хронически повышенный кортизол препятствует липолизу, а также разрушает мышцы. И многие, к сожалению, не придают этому фактору существенного значения.



✿ Нейромедитации для снижения веса – это уникальный по своей эффективности инструмент. Все начинается с эмоций, и пока мы не выйдем за шаблон «диета-спорт-чувство вины», тело не начнет меняться.

✿ Также не исключены эндокринные причины ↴
✓ гипотиреоз (снижение функции щитовидной железы)
✓ гиперпролактинемия (высокий уровень пролактина)
✓ гипогонадизм (снижение половых стероидов: эстрогенов, прогестерона, тестостерона)



КАК ПОХУДЕТЬ БЕЗ ДИЕТ И СПОРТЗАЛА

✓ низкий уровень соматотропина
(гормон роста и жиросжигатель)
✓ синдром и болезнь Иценко-Кушинга
(опухоли надпочечников и гипофиза с
повышенной продукцией кортизола)

✿ И, к сожалению, в нынешних реалиях
это достаточно часто встречающееся
явление

**Ежегодная диагностика работы
щитовидной железы вынужденный
must have!!**

✿ Также возможные и другие
причины ↴

✓ дефицит витамина Д
✓ анемия различного генеза
✓ нарушение пищевого
поведения
✓ нарушение работы ЖКТ и
микробиоты
✓ хронические инфекции и
системное воспаление

**Соблюдая все рекомендации,
вы гарантировано выйдете
на результат!**

С заботой о Вас, Надежда ❤️

Contact



8 033 356 32 82



dr_litvinovagrazion_dietolog



<https://dietologonline.by/>