

# EFECTELE... EXERCIȚIILOR FIZICE ASUPRA METABOLISMULUI



**Metabolismul reprezintă toate procesele chimice din corpul dumneavoastră care transformă alimentele în energie. Acesta include:**

- **Rata metabolică bazală (RMB)** – calorii arse atunci când vă odihniți.
- **Efectul termic al alimentelor (ETA)** – calorii arse pentru digerarea alimentelor.
- **Activitatea fizică** – calorii arse în timpul mișcării și exercițiilor fizice.

**Exercițiile fizice afectează metabolismul în următoarele moduri:**

## Efecte imediate:

- Crește numărul de calorii arse în timpul activității.
- Crește metabolismul timp de câteva ore după exercițiile fizice (acest lucru se numește consum excesiv de oxigen post-antrenament sau EPOC).

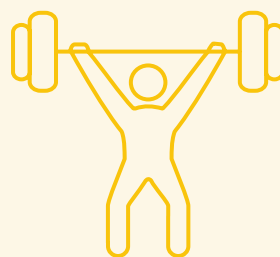
## Efecte pe termen lung:

- Dezvoltă masa musculară, ceea ce crește RMB.
- Îmbunătățește funcția mitocondrială. Acesta crește producția de energie, deoarece mitocondriile sunt sursele de energie ale celulelor.
- Crește cheltuielile energetice totale zilnice.

## Exerciții aerobice (cardio)

Îmbunătățesc sănătatea cardiovasculară (a inimii).  
Cresc rezistența și puterea.

**Exemple: alergare, ciclism, înot.**



## Antrenament de rezistență (greutate)

Dezvoltă masa musculară.  
Crește rezistența și densitatea osoasă.

**Exemple: ridicarea greutății, exerciții de greutate corporală.**

## Tipuri de exerciții și impactul acestora

## Antrenament cu intervale de intensitate ridicată (HIIT)

Combină perioade de activitate intensă cu perioade de odihnă  
Foarte eficient pentru stimularea metabolismului

**Exemple: intervale de sprint pe banda de alergare sau pe aparatul de vâslit, o clasă de antrenament în circuit.**



## Exerciții de flexibilitate și echilibru

Îmbunătățește mobilitatea generală și reduce riscul de accidentare.

**Exemple: yoga, stretching, Pilates.**



## Iată câteva sfaturi pentru stimularea metabolismului prin exerciții fizice:

### 1 Consecvența este esențială

- › Încercați să faceți exerciții fizice regulate, cel puțin 150 de minute de activitate moderată pe săptămână. Acest lucru ar putea însemna 30 de minute în cinci zile pe săptămână sau 50 de minute în trei zile pe săptămână.
- › Puteți evalua intensitatea antrenamentului dumneavoastră utilizând „testul vorbirii și cântatului”. Pentru a atinge un nivel moderat de intensitate, ar trebui să puteți vorbi în timpul exercițiilor, dar să cântați ar fi dificil.

### 2 Combinați-le

- › Combinați diferite tipuri de exerciții. Acest lucru împiedică plictiseala și vă ține pe drumul cel bun.
- › De exemplu, puteți să mergeți pe jos câteva zile pe săptămână și să mergeți la o clasă de exerciții în grup sau să faceți un videoclip de antrenament de forță pe YouTube.

### 3 Suprasolicitare progresivă

- › Creșteți **treptat** intensitatea sau durata. Acest lucru vă solicită corpul, prevenind în același timp accidentarea.

### 4 Nu săriți peste antrenamentul cu greutate

- › Nu subestimați puterea antrenamentului fizic! Menținerea masei musculare necesită mai multă energie decât menținerea grăsimii - chiar și atunci când vă odihniți - astfel încât **creșterea masei musculare vă poate crește rata metabolică**.

### 5 Dormiți suficient

- › Somnul de calitate este esențial pentru a efectua antrenamentele și pentru a vă susține metabolismul și recuperarea.

### 6 Rămâneți hidratat(ă)

- › Hidratarea adecvată susține procesele metabolice. Citiți broșura „**Hidratare**” pentru mai multe informații.

### 7 Alimentați-vă corpul

- › Adoptați o dietă echilibrată pentru a vă susține rutina de exerciții fizice. Aflați mai multe în „**Macro și planificarea meselor**”.

Exercițiile fizice reprezintă un instrument puternic pentru îmbunătățirea metabolismului și a sănătății generale. Prin introducerea activității fizice regulate în stilul dumneavoastră de viață, puteți crește capacitatea organismului dumneavoastră de a utiliza eficient energia, de a vă îmbunătăți condiția fizică și de a susține bunăstarea pe termen lung.

Discutați cu **Echipa Studiului ZUPREME** pentru sprijin suplimentar privind exercițiile.

