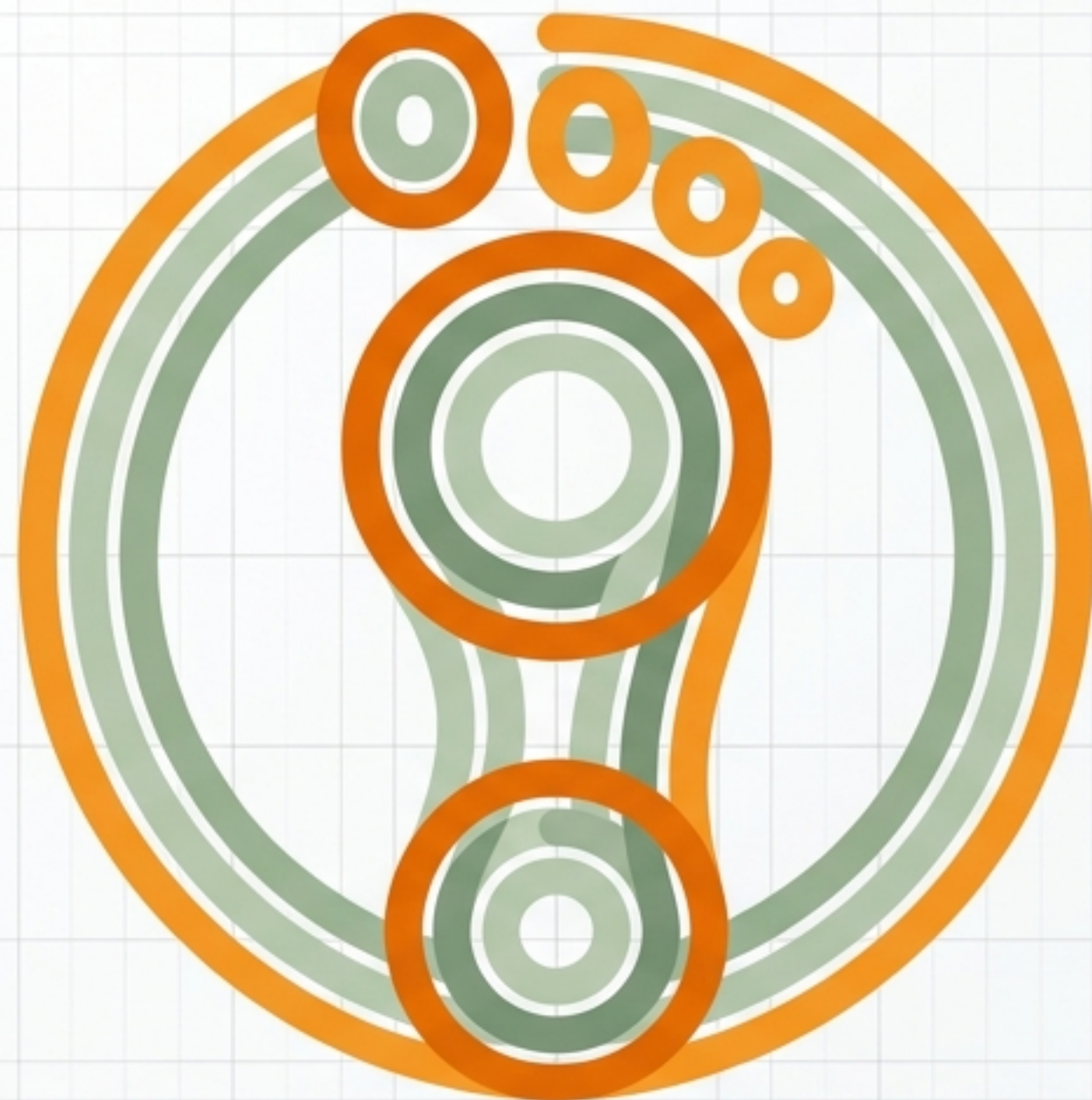




راهنمای قطعی پیاده‌روی برای کاهش وزن و سلامت متابولیک

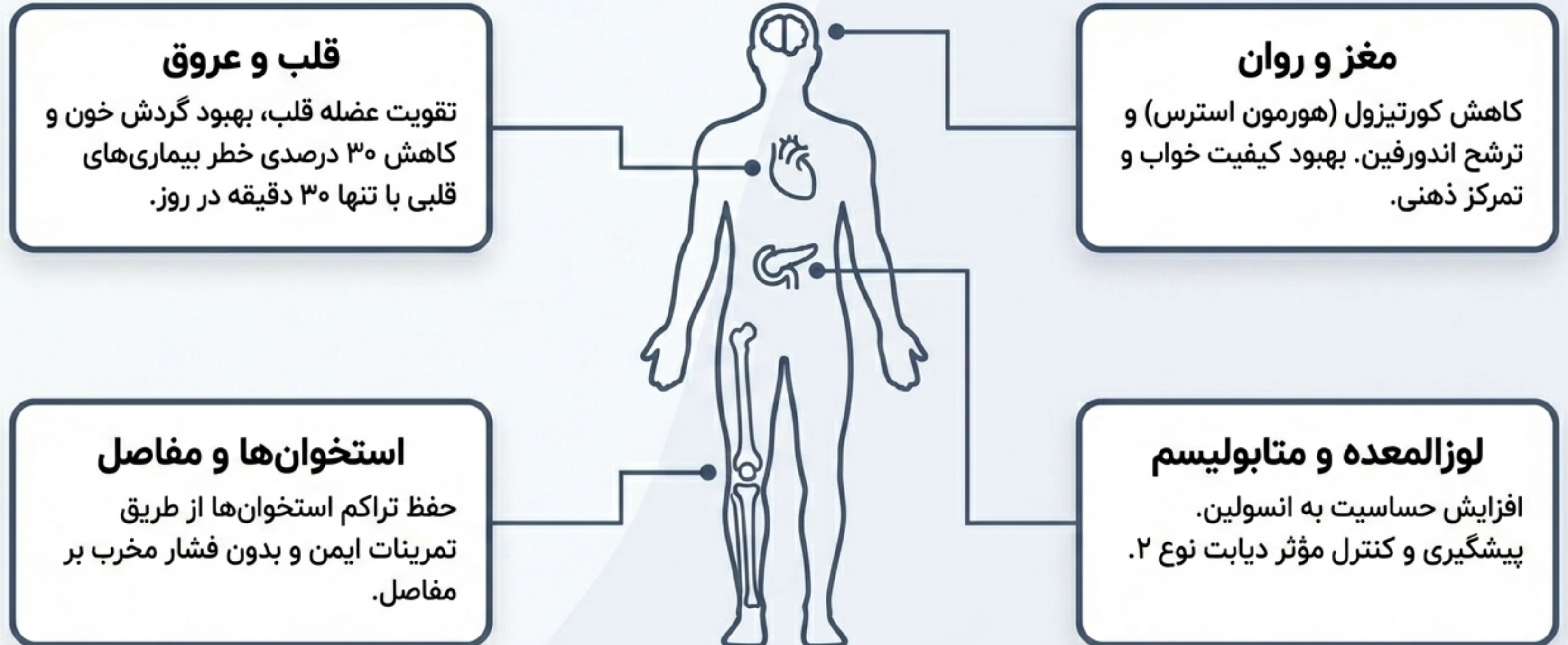
تبدیل یک عادت ساده به موتور قدرتمند چربی‌سوزی با تکیه بر علم و داده.

فرمول تحول متابولیک

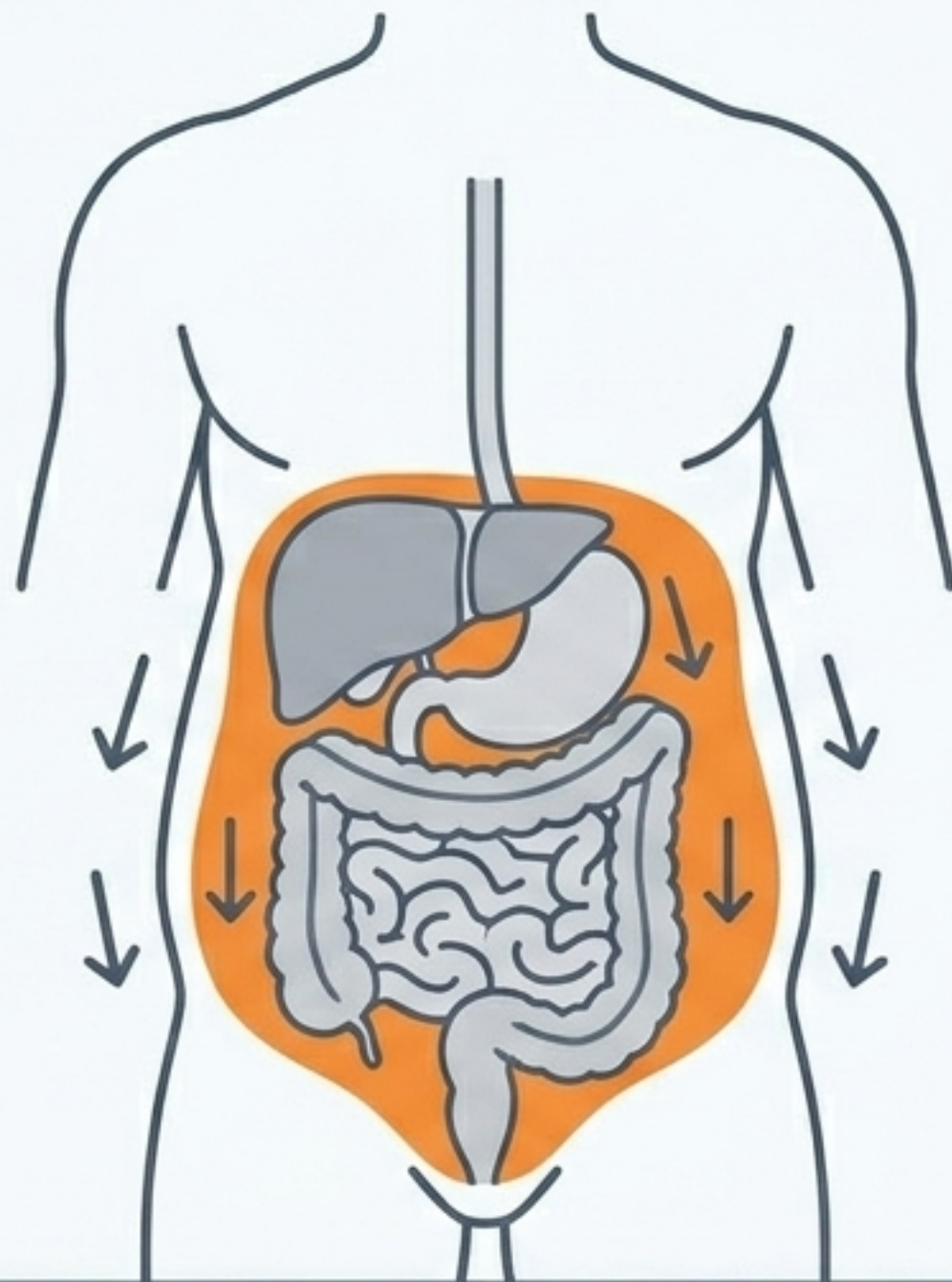


نتیجه: تناسب اندام پایدار و ارتقای سلامت عمومی.

تأثيرات سيستميك بر آناتومي بدن



علم چربی سوزی احشایی در افرابر افسانه لاغری موضعی



واقعیت علمی

پیاده روی منظم باعث ایجاد کسری کالری و کاهش سطح انسولین خون می شود. در این حالت، بدن از چربی های احشایی (چربی های عمیق دور ارگان های داخلی) به عنوان سوخت استفاده می کند، که نتیجه آن کوچک شدن طبیعی شکم است.



افسانه

پیاده روی یا تمرینات شکم مستقیماً چربی های پهلو و شکم را می سوزاند. بدن به صورت انتخابی چربی نمی سوزاند.

ماتریس حرارتی کالری سوزی (سرعت ۵ کیلومتر در ساعت)

۶۰ دقیقه	۴۵ دقیقه	۳۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	
۲۱۰	۱۵۵	۱۰۵	۷۰	۳۵	۶۰ کیلوگرم
۲۷۰	۲۰۰	۱۳۵	۹۰	۴۵	۷۵ کیلوگرم
۳۳۰	۲۴۵	۱۶۵	۱۱۰	۵۵	۹۰ کیلوگرم

نکته طلایی: افزایش سرعت به ۶ کیلومتر در ساعت، این ارقام را ۲۰ تا ۴۰ درصد افزایش می‌دهد.

هدف‌گذاری ۵۰۰ کالری و مسافت‌سنجی

فرمول ۵۰۰ کالری

برای سوزاندن ۵۰۰ کالری،
یک فرد با وزن متوسط
(۷۰ کیلوگرم) به ۱ تا ۱.۵
ساعت
پیاده‌روی سریع نیاز دارد.
شیب مسیر این زمان را
کاهش می‌دهد.

۵۰۰
کالری

مصرف انرژی در هر کیلومتر

وزن ۶۵-۶۵ کیلوگرم = ۴۰ کالری/کیلومتر

وزن ۶۵-۷۵ کیلوگرم = ۴۵ کالری/کیلومتر

وزن ۷۵-۸۵ کیلوگرم = ۵۰ کالری/کیلومتر

وزن ۸۵-۹۵ کیلوگرم = ۵۵ کالری/کیلومتر

وزن ۹۵-۱۰۵ کیلوگرم = ۶۰ کالری/کیلومتر

مقیاس‌گذاری سرعت: تاثیر شدت بر مصرف انرژی (۶۰ دقیقه)



پیاده‌روی در سطح قدرتی (تندتر شدن تنفس در حدی که همچنان بتوانید صحبت کنید)، راز هدف گرفتن چربی‌های مقاوم است.

۳ شتاب‌دهنده شدت تمرین



مسیرهای ناهموار و شیب‌دار

پیاده‌روی در سربالایی یا شیب ملایم
تردمیل، مصرف کالری را ۳۰ تا ۵۰ درصد
نسبت به سطح صاف افزایش می‌دهد.



درگیری عضلات هسته

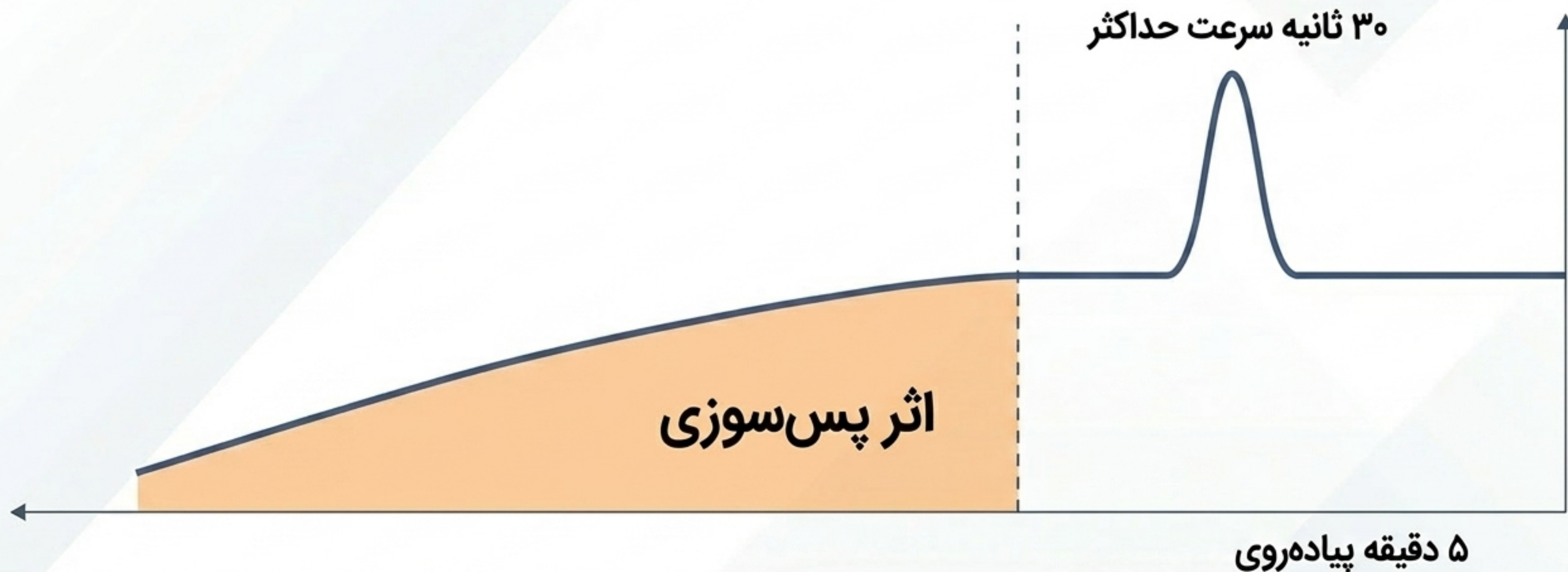
در تمام طول مسیر، شکم را منقبض کرده
کرده و شانه‌ها را به عقب بدهید. این کار
عضلات هسته را درگیر و فرم‌دهی می‌کند.



اینتروال (HIIT)

نوسان سرعت ضربان قلب را بالا می‌برد و
چربی‌سوزی را تا ساعت‌ها پس از تمرین
فعال نگه می‌دارد.

منحنی فعال سازی اینتروال و اثر پس سوزی (Afterburn)



این نوسان نه تنها در حین تمرین کالری بیشتری می سوزاند، بلکه نرخ سوخت و ساز استراحت شما را ساعت ها پس از پایان تمرین در ساعت ها پس از پایان تمرین در بالاترین سطح نگه می دارد.

با اجرای تکنیک ۵ دقیقه پیاده روی سریع و ۳۰ ثانیه سرعت انفجاری (با تمام توان)، بدن وارد فاز نوسان متابولیک می شود.

ماتریس زمان سنجی پیاده روی

شبانه 	عصرگاهی  (بعد از غذا)	صبحگاهی  (ناشتا)	
کاهش استرس و بهبود خواب	کنترل قند خون و جلوگیری از ذخیره چربی	چربی سوزی خالص و لاغری شکم	هدف اصلی
کاهش شدید کورتیزول (مرتبط با چربی شکمی)	کالری های دریافتی بلافاصله مصرف می شوند	سطح انسولین پایین است؛ بدن مستقیماً از ذخایر چربی استفاده می کند	مکانیسم
جایگزین عالی برای ریزه خواری شبانه	۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از وعده غذایی شروع کنید	در صورت افت فشار، یک میان وعده بسیار سبک مصرف کنید	نکته کلیدی

کاتالیزورهای متابولیک (فراتر از پیاده‌روی)

بازدهی متابولیک

آب سرد: نوشیدن آب کافی،
محرك موقت سوخت‌وساز
بدن و دفع سموم است.



پروتئین بالا: حفظ توده عضلانی و
افزایش چشمگیر متابولیسم در
در زمان استراحت.



تحرک پویای روزمره:
استفاده از پله‌ها و کارهای
کارهای فیزیکی خانه برای
استمرار مصرف کالری.



خواب ۷ تا ۸ ساعته: حیاتی
برای تنظیم هورمون‌های
چربی‌سوزی و ریکاوری
سیستم عصبی.



چرخه ۲۴ ساعته متابولیک (نسخه مرجع)

ابرقدرت پیاده‌روی،
تداوم‌پذیری آن است.
استمرار بر شدت پیروز
می‌شود؛ این عادت را از
امروز بسازید.

