



Dimagrire... sul divano!!!

Alla scoperta del metabolismo basale...

Si sa che piove sul bagnato. Per fare un esempio legato al mondo del fitness, la cosa si traduce nel fatto che le persone con un'alta percentuale di massa magra consumano di più di quelle in sovrappeso, o con muscoli poco tonici.

E questo non quando la prima persona, quella "in forma", corre o si allena, ma anche quando semplicemente se ne sta sul divano oppure dorme.

Il segreto sta nel faticoso metabolismo basale, vale a dire le kcal necessarie a mantenere le funzioni vitali e lo stato di veglia. E il bello è che **il metabolismo basale funziona bruciando soprattutto macronutrienti, grassi in primis.**

Ora, *il metabolismo basale è influenzato in modo massiccio dalla massa magra*, cioè dal sistema muscolare scheletrico: quindi, più è attivo il sistema muscolare, più il metabolismo basale è vivace.

Insomma, **è importante attivare un numero il più possibile elevato di catene muscolari, in questo modo il tono muscolare generale aumenta e... si riesce a dimagrire, o comunque restare in perfetta forma, anche nei momenti di assoluta inattività.**



Tel. / Fax: 051553548

info@palestramovimento.it

www.palestramovimento.it

Facebook: Palestra

Movimento Wellness Center