

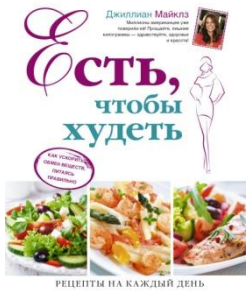


«Обмен веществ: как ускорить и чем питаться».

Если объяснять просто, обмен веществ - это скорость, с которой тело превращает пищу в энергию и расходует её. Метаболические процессы в организме проходят постоянно, и энергия, соответственно, расходуется всегда. Она нужна нам для физической и умственной работы, а также в состоянии покоя и сна.

От скорости и стабильности обмена веществ зависит не только внешний вид человека, но и состояние его здоровья. Ведь от этого процесса зависит, насколько оперативно клетки организма получают необходимые питательные элементы. Обычно люди стремятся нормализовать метаболизм в рамках диеты. Однако его улучшение можно рассматривать и как дополнительный способ лечения различных заболеваний.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов об обмене веществ в организме человека. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Браннинг, Э. Обмен веществ : чего ждать от спаржи, или Почему еда бывает к нам несправедлива? / Э. Браннинг ; [пер. с англ. Е. Зайцевой]. – М. : Колибри, 2017. - 149 с. : цв. ил.</p> <p>Казалось бы, известные факты: мы плачем, когда режем лук, мята освежает дыхание, а смешивание во время застолья разных спиртных напитков может привести к неприятным последствиям и ощущениям. Но какие химические процессы лежат в их основе? Британец Энди Браннинг, учитель химии и создатель популярного сайта Compound Interest, задался целью рассмотреть необычные, порой причудливые свойства еды и питья и объяснить их простыми словами, используя понятные примеры и красочную инфографику.</p>
	<p>Виилма, Л. Очищение организма на физическом и энергетическом уровнях : исцеление души и тела : практический курс / Л. Виилма. – М. ; Владимир : Астрель; : ВКТ, 2012. - 158, [2] с. : табл. - (Исцеление души и тела).</p> <p>Опираясь на опыт врача-практика, Л. Виилма не только раскрывает суть своего учения о самопомощи через принятие и прощение, но и показывает, как применять учение на практике. Чем больше стрессов у людей, тем больше они воспринимают все лично. Человек ищет виновных, находит, плачет от жалости к самому себе либо озлобляется, обнаружив виновных, однако всё это не помогает. И не может помочь, так как причина осталась не ликвидированной. Устраните причину, начните жить правильно, и Вы выздоровеете.</p> <p>Из книги вы узнаете как: избавиться от шлаков, похудеть или поправиться, отрегулировать обмен веществ, сохранить здоровье.</p> <p>Читать книгу онлайн можно здесь: https://www.rulit.me/books/ochishchenie-organizma-na-fizicheskom-i-energeticheskom-urovnyah-read-274162-1.html</p>
	<p>Зибер-Малер, М. Нарушения обмена веществ и как с ними бороться : [естественные методы, без таблеток] / М. Зибер-Малер. - М. , СПб. [и др.] : Питер, 2013. - 206 с.</p> <p>Здоровье человека напрямую зависит от обмена веществ в организме. Вещества, попадающие с пищей, должны быть должным образом переработаны и доставлены к клеткам, нуждающимся в них для роста, деления и восстановления. Когда эти естественные процессы нарушаются или замедляются, у человека может появиться лишний вес, развиться ломкость костей, подняться кровяное давление и возникнуть много других проблем со здоровьем, которые в итоге способны привести к тяжёлым заболеваниям. Таким образом, и продолжительность, и качество нашей жизни, равно как и наша внешняя привлекательность, напрямую зависят от обмена веществ. Как же предотвратить нарушения в этом сложном процессе и стабилизировать его, если уже есть какие-то отклонения от нормы? Вы</p>

	<p>получите исчерпывающие ответы на этот и другие связанные с обменом веществ вопросы в этой книге, написанной медиком, диетологом и специалистом по метаболизму человека.</p>
 <p>Джиллиан Майклз Медицинский консультант при Национальном институте здоровья Авторитетный диетолог, тренер и блогер</p> <p>ЕСТЬ, чтобы худеть</p> <p>140 рецептов, чтобы худеть, не теряя энергии</p> <p>РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ</p>	<p>Майклз, Д. Есть, чтобы худеть : как ускорить обмен веществ, питаясь правильно / Д. Майклз ; [пер. с англ. О.П. Бурмаковой]. – М. : АСТ, 2013. - 287 с. : ил., табл. - (Рецепты на каждый день).</p> <p>Известный эксперт в мире фитнеса Джиллиан Майклз щедро делится своими секретами. Она расскажет, как выбраться из замкнутого круга всевозможных диет и научиться питаться правильно.</p>
 <p>ДЖОЗЕФ МЕРКОЛА врач, член Американской коллегии питания, ученый Барри Маршалл, обладатель Нобелевской премии по медицине</p> <p>КЛЕТКА НА ДИЕТЕ</p> <p>НАУЧНОЕ ОТКРЫТИЕ О ВЛИЯНИИ ЖИРОВ НА МЫШЛЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И ОБМЕН ВЕЩЕСТВ</p> <p>РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ ОРГАНИЗМА НА МОЛЕКУЛЯРНОМ УРОВНЕ С ЕГО ПОМОЩЬЮ ВОЗМОЖНО:</p> <ul style="list-style-type: none"> активизировать работу мозга и в 2 раза ускорить процесс принятия решений научить свой организм не откладывать жир, а расходовать его в «холод» забыть про усталость и ночью жить на 100% за 3 дня <p>Новый перевод</p> <p>2-Е ИЗДАНИЕ</p>	<p>Меркола, Д. Клетка на диете : научное открытие о влиянии жиров на мышление, физическую активность и обмен веществ : руководство по работе организма на молекулярном уровне / Д. Меркола ; [пер. с англ. Л. Мироновой]. - [2-е изд.]. – М. : Бомбора™ : Эксмо, 2019. - 398 с. : ил., табл. - (Открытия века : новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья). - (Новый перевод).</p> <p>Митохондрии – маленькие батарейки нашего организма. Каждую секунду они вырабатывают в 10 000 раз больше энергии, чем Солнце. Благодаря им мы едим, дышим, гуляем, любим, играем, работаем... Одним словом, живём. Когда митохондрии повреждаются, мы стареем и умираем. Когда митохондрии получают неправильное «топливо» (избыток белка и сахара), мы болеем.</p> <p>Эта книга расскажет, как работает наше тело на молекулярном уровне, и поможет понять, какое же питание способно спасти нас от самых страшных заболеваний, сохранить молодость и красоту, активизировать работу мозга и жить счастливо без особых ограничений.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.litmir.me/br/?b=601121&p=1</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/dzhozef-merkola/kletka-na-diete-nauchnoe-otkrytie-o-vliyanii-zhirov-na-mys/otzivi/</p>
 <p>Доктор Павлова эндокринолог клиники РГУ</p> <p>Олеся Носова журналист</p> <p>ОБМАН ВЕЩЕСТВ</p> <p>Почему жир и сахар убивают наше здоровье и молодость и как с этим бороться</p> <p>@doctorPavlova</p> <p>ПРАВДА</p>	<p>Павлова, З.Ш. Обман веществ : почему жир и сахар убивают наше здоровье и молодость и как с этим бороться / З.Ш. Павлова, О. Носова. – М. : Комсомольская правда, 2021. - 254, [2] с. : цв. ил., портр., карт. - (Все грани здоровья).</p> <p>Подробная инструкция для тех, кто хочет улучшить здоровье и не бояться старости. Вы узнаете, как мёд, сахар и соль заставляют нас стареть быстрее. Есть ли связь между лишним весом, иммунитетом, болезнью Альцгеймера и воспалениями? Опасно ли принимать гормоны и можно ли их заменить «травками»? Как начать двигаться, если «спорт – вообще не моё»? Автор книги доктор Павлова - эндокринолог, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник факультета фундаментальной медицины МГУ, научный руководитель Клиники Системной Медицины. Она умеет распутывать сложные случаи и уже не раз приходила к парадоксальным выводам, которые спасали человеку жизнь и помогали нормализовать обмен веществ.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.litmir.me/br/?b=748139&p=1</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/zuhra-pavlova/obman-veschestv-pochemu-zhir-i-sahar-ubivaut-nashe-zdorove-i/</p>



Петрова, М. Диета быстрого метаболизма : как ускорить обмен веществ : [28 дней, которые изменят вашу жизнь : не считая калорий : минус 10 кг за 28 дней] / М. Петрова. – М. : АСТ, 2014. - 223 с.

Что такое метаболизм? Это обмен веществ в организме. И чем он быстрее, тем лучше и стройнее выглядит человек. Оказывается, в наших силах ускорить этот процесс, то есть «разогнать» метаболизм. А как это сделать, вы найдёте в настоящем издании, где в подробной и доступной форме изложены основы правильного питания.

Но главное – здесь предложена уникальная диета, рассчитанная на 28 дней. Хотя на самом деле это не диета, а правильное сбалансированное питание, основные принципы которого уже давно используют звезды Голливуда. При этом можно есть любимые блюда, не считая их калории и отказывая себе лишь в мелочах. Неоспоримый плюс этого питания в том, что сброшенные килограммы не возвращаются и вы всегда красивы, стройны и подтянуты.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://iknigi.net/avtor-mariya-petrova/82823-dieta-bystrogo-metabolizma-kak-uskorit-obmen-veschestv-mariya-petrova/read/page-1.html>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/mariya-petrova-2/dieta-bystrogo-metabolizma-kak-uskorit-obmen-veschestv/>



Помрой, Х. Диета для ускорения метаболизма : ешьте больше - теряйте больше килограммов : [сбрасываем 10 кг за 28 дней] / Х. Помрой, И. Адамсон ; [пер. с англ. О.Д. Сидоровой]. – М. : Центрполиграф, 2018. - 267, [3] с. : табл. - (Бестселлер #1 по версии «Нью-Йорк Таймс»).


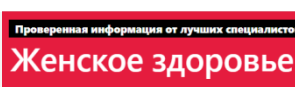


Хэйли Помрой - автор уникальной методики, диетолог знаменитостей, «гуру метаболизма», как её называют звёздные пациенты, раскрывает тайны функционирования обмена веществ. С научной точки зрения она объясняет, что замедляет метаболизм и как с помощью здорового питания и умеренных физических нагрузок можно его ускорить, превратив организм в печь для сжигания жира. Благодаря этой программе за месяц вы сможете сбросить до 14 кг без голодания, подсчёта калорий и изнуряющих тренировок. Вы не только станете стройнее, но и улучшите лабораторные показатели крови, снизите давление, отбалансируете гормональную систему и укрепите иммунитет. В книге вы найдёте списки рекомендованных продуктов и еженедельные варианты меню, а также более 50 оригинальных авторских рецептов необычайно полезных, вкусных и вместе с тем простых блюд.

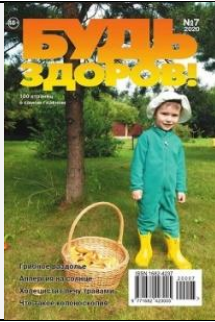
Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/iv-adamson/dieta-dlya-uskoreniya-metabolizma/otzivi/>



Чехонина, Ю.Г. Метод тарелки : русская версия : [революционная программа снижения веса : потеря веса без подсчета калорий, полезные рекомендации для ускорения обмена веществ, экспресс-метод: минус 3 килограмма за 3 дня : наглядные примеры порций для проверки вашего меню] / [Ю. Чехонина]. – М. : Эксмо, 2014. - 252, [1] с., [24] л. цв. ил. : ил., табл.

Не секрет, что состояние нашего здоровья напрямую зависит от пищи, которую мы едим, ведь научно доказано, что еда обладает лечебными свойствами. Но, как известно, любые - даже чудодейственные - лекарства при самолечении и неправильных дозировках могут навредить здоровью. То же относится и к пище. Несбалансированное питание нередко приводит к ожирению и развитию различных заболеваний, из-за которых нарушаются функции отдельных органов и

	<p>работа организма в целом, в том числе гормональной и иммунной систем.</p> <p>Грамотно организовав собственное питание, можно не только избавиться от лишних килограммов, но и предотвратить возникновение многих болезней. Главное преимущество метода Чехониной в его простоте. Чтобы освоить принципы здорового питания, вам всего лишь нужно понять, как правильно наполнять тарелку.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/uliya-chehonina/metod-tarelki-russkaya-versiya-revolucionnaya-programma-snizheniya-vesa-2/</p>
	<p>Шэнахан, К. Код метаболизма : как перезапустить свой обмен веществ / К. Шэнахан ; пер. с англ. О. Жуковой. – М. : Эксмо, 2022. - 447 с. - (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья).</p> <p>Кто главный враг на кухне? Холодильник? Возможно. Но только в том случае, если в нём вы храните растительное масло промышленного производства. Именно оно, накапливаясь в организме, разрушает систему высвобождения энергии, делая нас усталыми и больными.</p> <p>Последние исследования в области нутрициологии доказали, что промышленные растительные масла мешают нам сжигать собственный жир, приводят к отложениям на боках и ягодицах и... влияют на наше настроение и пищевые пристрастия. Чтобы восстановить здоровье, нужно детоксифицировать жировые отложения и вернуть организму естественные возможности по «сжиганию жира».</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/kettrin-shenahan-1253/kod-metabolizma-kak-perezapustit-svoy-obmen-veschestv/</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	
	<p>Власова, М. Как ускорить обмен? / М. Власова // Женское здоровье. - 2014. - № 4. - С. 81.</p> <p>«Слышала, что некоторые продукты могут ускорять обмен веществ. Какие именно и как правильно их готовить? Елена Степановна, г Сочи».</p> <p>Как правильно питаться, чтобы ускорить обмен веществ, рассказывает кандидат медицинских наук, кардиолог, диетолог, заведующий отделением сердечно-сосудистой патологии Клиники НИИ питания РАМН в Москве Альфред Равилевич Богданов.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://wh-lady.ru/kak-uskorit-obmen/</p>
	<p>Врублевская, Н. Салатная тема / Н. Врублевская // Будь здоров!. - 2013. - № 5. - С. 78-84 : 5 фот.</p> <p>Листовые овощи - ценный элемент здорового питания благодаря высокому содержанию витаминов и минеральных веществ, которые помогут при снижении веса и лечения многих заболеваний обменного характера.</p>
	<p>Герасева, С. Худеем, улучшая метаболизм / С. Герасева // Здоровье. - 2020. - № 10. - С. 50-54.</p> <p>Автор даёт советы по улучшению метаболизма. Приведены рекомендации по здоровому питанию</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://all-journals.com/zhurnaly/o-zdorove/11200-zdorove-10-oktyabr-2020.html и в читальном зале Дворца книги.</p>



Зезюля, С.А. Нехитрые секреты хорошего обмена / С.А. Зезюля // Будь здоров!. - 2020. - № 7. - С. 22-27 : фот.
Статья рассматривает причины нарушения обмена веществ у пожилых людей и правила для профилактики метаболического синдрома.
Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.








Как активировать метаболизм // Домашний Очаг. - 2013. - № 11. - С. 132-137 : ил.
Ещё несколько лет назад было принято считать, что замедление метаболизма с течением времени - это такое же естественное явление, как необходимость пользоваться очками для чтения или появление седых волос. Однако, последние исследования показали, что мы можем контролировать примерно 30% процессов, связанных с метаболизмом. Да, остальные 70%, которые отвечают за переваривание пищи или обновление клеток, нам неподвластны. Но врачи, занимающиеся физиологией лишнего веса, уверены: даже те 30% обменных процессов, на которые мы можем повлиять, это немало.
Статью можно прочитать здесь https://www.goodhouse.ru/health/healthy_food/kak-aktivirovat-metabolizm/



Как ускорить метаболизм // Домашний Очаг. - 2011. - № 12. - С. 122-127 : ил.
Медленный обмен веществ, то есть метаболизм, - это тревожный симптом. Но от чего зависит его активность и как ускорить метаболизм в домашних условиях, чтобы не набирать лишний вес и поддерживать хорошую форму? Найти ответы на эти вопросы можно в данной статье.
Статью можно прочитать здесь <https://www.goodhouse.ru/health/zdorovye/kak-uskorit-metabolizm/>



Коньшев, В. Белок нашей пищи: реальность и мифы / В. Коньшев // Физкультура и спорт. - 2014. - № 12. - С. 12-13 : ил.
Осенью и ближе к зиме наше питание существенно меняется: мы потребляем всё меньше овощной зелени, её место занимают капуста, картофель и крупы. Источником белка являются крупы, бобовые продукты, молочные и мясные продукты, рыба. О том, сколько нам нужно белка и из каких продуктов его лучше получать, можно встретить очень противоречивые мнения. Доказано, что белок животных используется для синтеза наших белков лучше, чем белок растений. В нём больше незаменимых аминокислот, которые наш организм сам не может синтезировать и должен получать с пищей. Но можно ли из этого сделать вывод о необходимости для нас мясной пищи? Подготовила ли нас природа к её потреблению? Не вредна ли она нам?
Статью можно прочитать здесь <http://fis1922.ru/arkhiv/2014-g/11/1041-viktor-konyshev-belok-nashej-pishchi-realnost-i-mify.html>
и в читальном зале Дворца книги.

	<p>Костина, Г. Гормоны под соусом / Г. Костина // Эксперт. - 2013. - № 46. - С. 55.</p> <p>В журнале Science опубликована статья, предлагающая пересмотреть устоявшийся подход к питанию, заключающийся лишь в том, что нужно меньше есть и больше двигаться. Впрочем, учёные не заявляют, что нужно отказаться от этого фундаментального правила. Однако расчёт калорий, по их мнению, не даёт полного понимания причин ожирения, принимающего характер эпидемии. Новые знания показывают, что в процессах жирового обмена большую роль играет химический состав потребляемой пищи. Молекулы, находящиеся в продуктах, могут регулировать систему, которая контролирует поступление пищи и выработку энергии. Какие-то вещества настраивают систему на накопление жира, другие, напротив, могут подавлять аппетит.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://expert.ru/expert/2013/46/gormony-pod-sousom/ и в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Маньковская, Р. Как наладить обмен веществ / Р. Маньковская // Природа и человек. XXI век. - 2016. - № 12. - С. 52.</p> <p>В клетках постоянно происходят химические реакции. Под действием ферментов одни поступающие с пищей соединения распадаются, другие - образуются. Это основа жизнедеятельности любого организма. Совокупность этих реакций и называют обменом веществ или метаболизмом. В статье представлены народные рецепты в помощь нормализации обмена веществ.</p>
	<p>Меню для всех, кто хочет выглядеть моложе // Домашний Очаг. - 2012. - № 11. - С. 260-270 : ил.</p> <p>Мечтаете о сияющей коже и отличном обмене веществ, хотите чувствовать себя здоровым и энергичным? «ДО» предлагает вам рецепты питательных блюд, богатых витаминами.</p>
	<p>Федотова, И. Давай быстрее! / И. Федотова // Здоровье. - 2013. - № 1 (691). - С. 78-79 : фот.</p> <p>Иногда для того, чтобы похудеть, достаточно нормализовать обмен веществ в организме. Что для этого нужно предпринять?</p>
	<p>Фролова, А. Обязательный завтрак / А. Фролова // Женское здоровье. - 2015. - № 5. - С. 60-61.</p> <p>С возрастом обмен веществ замедляется, и все тяжелее сохранять стройность. Какие простые советы помогут ускорить метаболизм после сорока лет? Рассказывает диетолог, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник Клиники лечебного питания ФГБНУ «НИИ питания» в столице Юлия Геннадьевна Чехонина.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://wh-lady.ru/obyazatelnyj-zavtrak/</p>

Интернет-ресурсы	
	<p>Статья З.З. Ибрагимовой «Как ускорить метаболизм (и надо ли?): 8 простых правил от эксперта» на сайте Клиники Адаптационной медицины X-Clinic https://x-clinic.ru/press/kak-uskorit-metabolizm/</p> <p>От метаболизма зависит если не всё, то очень многое. Именно он в ответе за «превращения», которые каждую секунду происходят в нашем организме. Речь о нашей внутренней «химии». Белки, жиры, углеводы, вода, витамины поступают в организм. Благодаря обмену веществ (метаболизму) они преобразовываются в энергию и нужные соединения, а в это время ненужные продукты выводятся наружу. О том, что это за столь магический процесс и как избежать его поломок, рассказала Зулай Зиявдиновна Ибрагимова, заведующая отделением диетологии и нутрициологии клиники Адаптационной медицины X-Clinic.</p>
	<p>Статья «Как наладить обмен веществ» на сайте «Здоровье человека» https://zdorovecheloveka.com/stati/kak-naladit-obmen-veshchestv</p> <p>Улучшить метаболизм сложно, но можно: грамотный режим питания и полезные продукты способны на многое. Попробуй - и ты увидишь: организм отблагодарит тебя долгожданной цифрой на весах. Что такое метаболизм?</p>
	<p>Статья Анны Шелестун «Еда для улучшения метаболизма» на сайте «Еда+» https://edaplus.info/food-for/improve-metabolism.html</p> <p>Многие из нас впервые сталкиваются с понятием метаболизма лишь тогда, когда у них появляется острая необходимость быстро и легко сбросить лишний вес. Безусловно, в этом есть смысл. Но, знаете ли вы, что от метаболизма зависит не только скорость похудения, но и качество нашей жизни?</p>
	<p>Статья «Что такое метаболизм и как его ускорить: 10 способов» на сайте АО «РОСБИЗНЕСКОНСАЛТИНГ» (проект «Стиль») https://style.rbc.ru/health/5ba4c4c89a794752b6f9166b</p> <p>Что такое метаболизм и как он влияет на показатели веса и здоровья? Специалисты считают, что успех на 80% зависит от образа жизни. Разбираемся вместе с экспертами, как без особых усилий расходовать больше калорий.</p>
	<p>Статья «Метаболизм. Влияние метаболизма на похудение» на сайте Клиники снижения веса «Доктор Борменталь» https://doctorbormental.ru/kb/telo/metabolizm/</p> <p>Быть стройным и спортивным - естественное желание любого человека. При этом огромное количество наших современников вместо спортивной фигуры имеют тело с большим или меньшим количеством лишних килограмм. Часто лишний вес является следствием неправильного и несбалансированного питания. Однако есть и такие случаи, когда человек, придерживаясь строгой диеты, никак не может похудеть, и это в то время, когда другие люди без всяких диет легко сохраняют идеальную форму. Причина в скорости обмена веществ. У одних этот процесс ускоренный, поэтому пища не успевает превращаться в жир. У других всё происходит слишком медленно, и каждый съеденный кусочек откладывается в жировой прослойке.</p>
	<p>Статья врача-эндокринолога Т.В. Гамбург «Нарушения гормонального фона, приводящие к лишнему весу» на сайте клиники «Вся Медицина» https://mcvm.ru/blog/ves-gormony/</p> <p>Статистика утверждает, что в развитых странах доля людей с избыточным весом составляет 35 - 55%. Проблема избыточной массы и ожирения давно перешла из медицинских в разряд важнейших социальных вопросов. Лишние килограммы часто приводят к таким серьезным заболеваниям, как сахарный диабет II типа, гипертония,</p>

 <p>Государственное автономное учреждение здравоохранения Свердловской области ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ Официальный источник сведений новостей и интерпретации статей о здоровье и профилактике различных заболеваний</p>	<p>атеросклероз, бесплодие, остеопороз и др.</p> <p>Статья «Как безопасно для здоровья ускорить обмен веществ» на сайте ГАУЗ Свердловской области «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/pitanie/kak-bezопасno-dlya-zdorovya-uskorit-obmen-veshchestv/</p> <p>Организм – сложный механизм, который иногда даёт сбой и не функционирует так, как должен. Многие люди сталкиваются с проблемой замедленного обмена веществ, которая приводит к избыточному весу и даже к некоторым осложнениям со здоровьем. Заставить свой организм работать как часы можно, если немного изменить образ жизни, следовать основным правилам питания и усвоить несколько полезных привычек.</p>
 <p>fitLabs / Ирина Брехт Все про фитнес, питание и ЗОЖ</p>	<p>Статья «Что такое метаболизм: почему он бывает быстрым и медленным» на сайте «fitLabs / Ирина Брехт» https://fitlabs.ru/met2/</p> <p>Метаболизм - слово, которое на слуху у каждого, кто худеет. Считается, что его нужно «разогнать» на полную мощность, и тогда вы сможете обмануть организм и сжигать больше калорий за то же время. Почти как секретная кнопка, на которую нужно нажать. Поэтому так привлекательны разгоняющие метаболизм продукты питания, диеты и тренировки. Читайте в этой статье про то, что такое метаболизм вообще и почему он бывает быстрым и медленным.</p>
 <p>ЛОТОС МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР</p>	<p>Статья врача-диетолога Оксаны Мальцевой «10 фактов о вашем метаболизме и потере веса» на сайте Медицинского центра «Лотос» https://www.lotos74.ru/about/blog/10-faktov-o-vashem-metabolizme-i-potere-vesa/</p> <p>Если вы всё ещё не довольны цифрами на ваших весах, вы, вероятно, обвиняете в этом ваш метаболизм. Но что такое в действительности метаболизм и как он работает? Термин «Метаболизм» относится ко всем процессам в теле, которые используют энергию. Но мы используем его тогда, когда говорим о весе. Когда кто-то говорит «у меня быстрый метаболизм» или «у меня медленный метаболизм», обычно говорят о способности терять вес или достигать нормального веса.</p>
 <p>Славянская Клиника® похудения и правильного питания</p>	<p>Статья «Продукты, ускоряющие метаболизм» на сайте «Славянской клиники похудения и правильного питания» https://slavklin.ru/articles/produkty-uskoryayushchie-metabolizm/</p> <p>Мы знаем о том, что замедленный обмен веществ может привести к набору лишнего веса. Сама суть этого процесса - потребление и сжигание энергии, основа нашего существования. На метаболизм может влиять множество факторов, но почему-то большинству из нас удобно винить во всем именно генетику – мол, эти проблемы мне передались по наследству. Утешая себя, мы забываем о другой причине – неправильном образе жизни, который ведём. Учёные давно доказали: состояние нашей фигуры и нашего здоровья только на 10% зависит от плохих генов и на все оставшиеся 90 – от того, что мы едим, следим ли за собой, прислушиваемся ли к тревожным сигналам организма.</p>