

Snaga mišica

Vežbanje razvija mišićnu masu, a kako se povećava mišićna masa povećava, trošite više kalorija čak i kada ne vežbate.

- Svakih 500 grama nemasne telesne mase izgara oko 14 kalorija dnevno.
- Svakih 500 grama masnog tkiva izgara samo oko 2 kalorije dnevno.

Brzina i intenzitet kojim vaš organizam izgara kalorije kada miruje (ne vežba) naziva se metabolizmom mirovanja ili jednostavno metabolizmom. Povećanjem metabolizma vežbanjem olakšava se proces održavanja ili kontrolisanja telesne težine.

Razvijanjem nemasne mišićne mase kroz vežbanje možete lakše preoblikovati svoje telo onako kako želite. Svakodnevnom konzumacijom proteina sa malim sadržajem masti možete lakše razviti nemasnu mišićnu masu. Ako nema odgovarajućeg unosa proteina, vaš organizam će uzimati (krasti) proteine od vaših mišića i organa.

Jedete li proteine nakon vežbanja možete pomoći svojim mišićima u oporavku od napora.