

JAK ODWRÓCIĆ OPORNOŚĆ NA INSULINĘ?



Zredukować
tłuszcz trzewny



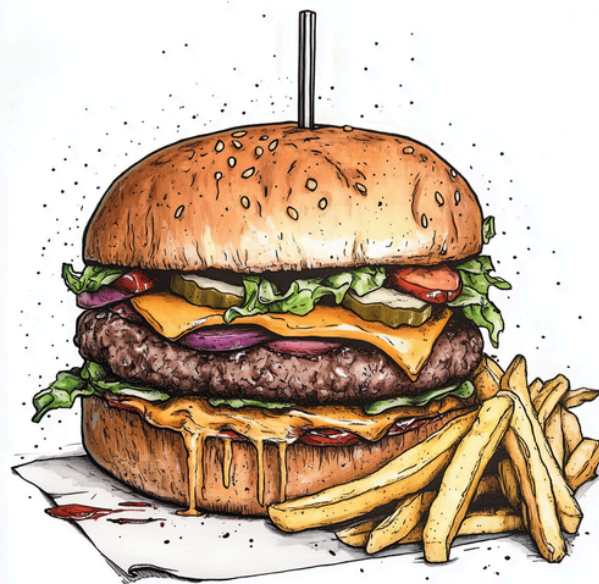
Szybkie codzienne spacery



Budować
masę mięśniową



Obniżyć
poziom kortyzolu



Mniej rafinowanych węglowodanów
i tłuszczów trans



8 godzin
jakościowego snu



Zwiększyć spożycie błonnika



Wprowadzić techniki redukcji stresu,
takie jak medytacja lub joga

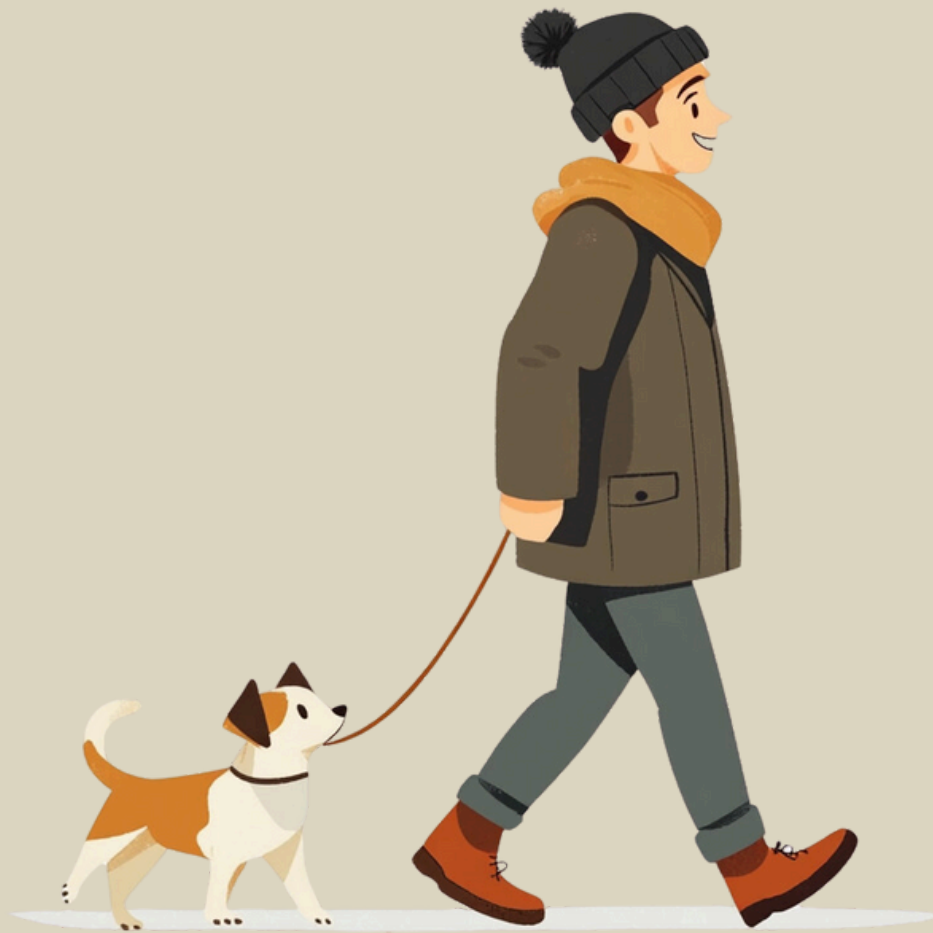


Spożywać więcej
zdrowych tłuszczów



Zredukować tłuszcz trzewny

Nadmiar tłuszczu trzewnego przyczynia się do stanu zapalnego i upośledza sygnalizację insuliny, co obniża jej skuteczność. Utrata tego tłuszczu poprawia wrażliwość na insulinę.



Szybkie codzienne spacery

Regularna aktywność aerobowa o umiarkowanej intensywności zwiększa wychwyty glukozy przez mięśnie i poprawia działanie insuliny.



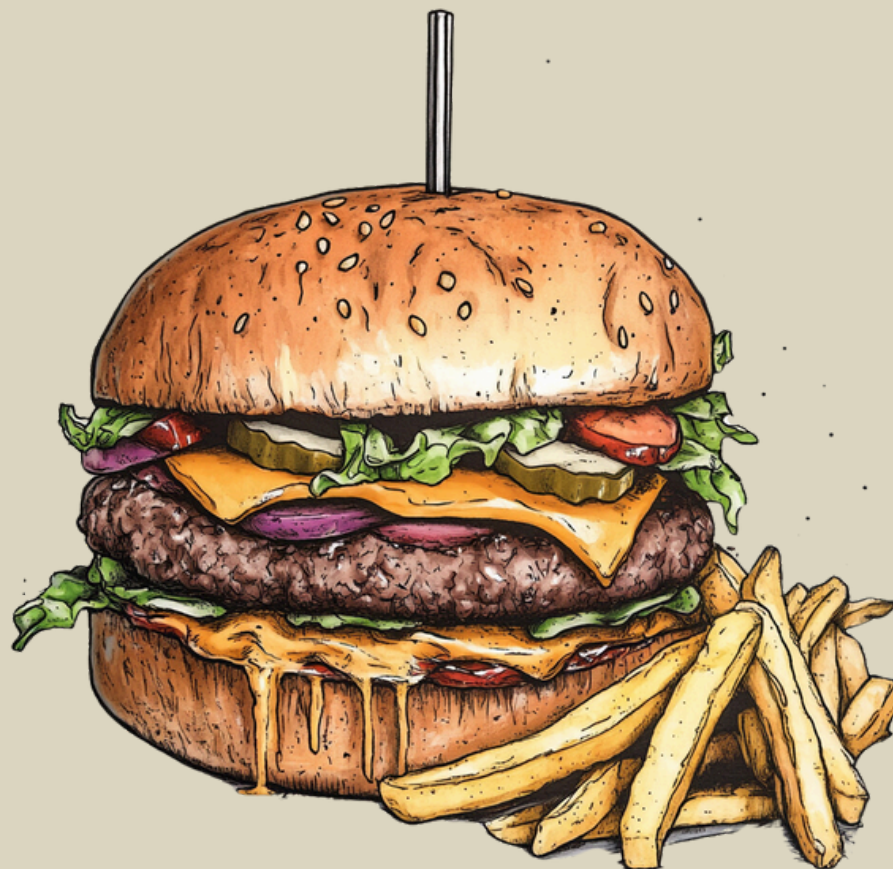
Budować masę mięśniową

Większa masa mięśniowa
zużywa więcej glukozy, co
zmniejsza jej poziom we krwi i
poprawia wrażliwość na insulinę.



Obniżyć poziom kortyzolu

Wysoki kortyzol zwiększa insulinooporność, dlatego zarządzanie stresem (np. poprzez relaksację) wspomaga równowagę hormonalną.



**Mniej rafinowanych węglowodanów i
tłuszczów nasyconych**

Tego typu dieta zmniejsza
obciążenie glukozowe i
ogranicza stany zapalne,
wspierając lepszą pracę insuliny.



8 godzin jakościowego snu

Niedobór snu podnosi
poziom kortyzolu i zaburza
metabolizm glukozy,
nasilając insulinooporność.



Zwiększyć spożycie błonnika

Błonnik spowalnia wchłanianie
glukozy, stabilizuje poziom
cukru we krwi i poprawia
sygnalizację insuliny.



**Wprowadzić techniki redukcji stresu,
takie jak medytacja lub joga**

Niższy stres zmniejsza
negatywny wpływ kortyzolu na
gospodarkę węglowodanową i
hormonalną.



Spożywać więcej zdrowych tłuszczów

Kwasy tłuszczowe omega-3 i
jednonienasycone wspierają
zdrowy metabolizm glukozy i
redukują stany zapalne.