Bez obzira što je zima gotova, vama je i dalje hladno? Pogledajte koji su najuobičajeniji razlozi toga i kako se nositi s istima.

Premršavi ste

Ako vam je indeks tjelesne mase ispod 18.5, upravo to može biti razlog zašto vam je uvijek hladno. Zbog manjka dovoljne količine masnoće u organizmu, teško vam je zagrijati se, potaknuti cirkulaciju i zadržati toplinu. Mršave neaktivne osobe izložene su većem riziku od bolesti nego teške i aktivne!

Nedostaje vam željeza

Niska razina željeza u vašem organizmu može rezultirati slabim prijenosom kisika kroz vaše tijelo zbog nema ni prijenosa topline. Bez željeza, crvene krvne stanice ne mogu efikasno raditi svoj posao - prenositi kisik u sve dijelove tijela - i zbog toga se tresete i osjećate hladnoću.

Ne spavate dovoljno

Nedostatak sna može pogoditi vaš živčani sustav na način da uspori mehanizme u mozgu koji utječu na tjelesnu temperaturu. Još uvijek nije jasno na koji način se to događa, ali stručnjaci su uvidjeli povezanost između tih točaka. Mozgu je potreban odmor za sve radnje, pa tako i za ovu, iako nesvjesnu, koja je zadužena za regulaciju topline organizma.

Dehidrirali ste

Više od 60% ljudskoga tijela je voda, stoga je logično da upravo voda regulira našu tjelesnu temperaturu. S manjkom vode u organizmu tijelo postaje osjetljivije na temperaturne oscilacije te je tako sklonije drhtavici i osjetljivosti na hladnoću.

Nedostaje vam mišićne mase

Mišići vam pomažu proizvesti odgovarajuću tjelesnu temperaturu. Stoga, zbog nedostatka mišićne mase možete se osjećati tako da vam je stalno hladno. Svakako biste trebali razmisliti o različitim treninzima pomoću kojih ćete i ubrzati cirkulaciju i izgraditi svoje mišiće.

Ordinacija.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}