لمحبي الرشاقة.. إليكم قصة فتاة فقدت 40 كيلوغراماً خلال فترة قياسية



وقالت سانا شيتي خلال مقابلة خاصة مع صحيفة "تايمز أوف إنديا": "صدمت من تشخيص الأطباء أنني أعاني من مستويات مرتفعة من الكوليسترول والسكر في الدم وكنت بحالة يرثى لها ويبلغ وزني نحو 125 كيلوغراما".

وأضافت شيتي قائلة: "قال الطبيب إنه يجب اعتماد نظام حمية لفقدان الوزن بسرعة لأنه قد يجلب المزيد من المتاعب والأمراض لي".

وذكرت شيتي أن سر فقدان الوزن ليس الطعام الذي نأكله، بل حجم الحصة الغذائية التي نتناولها يوميا، موضحة أن "لفقدان الوزن والصحة الجيدة، تحتاج إلى تناول الطعام باعتدال والتحكم في الكمية هو ما ساعدني في تحقيق هذه النتائج في وقت قياسي".

وتابعت شيتي أنها تمضغ الطعام جيدا نحو "32 مرة"، مشيرة أنها "تساعد حقا في إحداث فرق".

كما أشارت المرأة إلى أنها تخلت على الفور عن السكر ومنتجات القمح والأطعمة غير النباتية. بالإضافة إلى ذلك، زادت من نشاطها البدني عبر المشي لمدة 1.5 ساعة على الأقل وبدأت بممارسة رياضة اليوغا.

المصدر: سبوتنيك