

## أخصائية تغذية تقدم هذه النصائح لنظام صحي وتخفيض الوزن



قدمت أخصائية التغذية الأمريكية "ليزا يونغ" ست نصائح في شأن وجبة الإفطار لتخفيض الوزن.

ووفقا لها يجب أن تكون وجبة الإفطار غنية بالبروتينات وتساعد على حرق الدهون المتراكمة.

وتشير إلى أنه لتخفيض الوزن يجب أن تتضمن وجبة الإفطار البيض وعصيدة الشوفان مع الثمار والفواكه، والتخلي عن المعجنات واستبدالها بخبز الحبوب الكاملة.

وتقول: "تحتوي الثمار على الألياف الغذائية، التي تساعد على التحكم بالوزن. كما يمكن تناول الفواكه" بحسب موقع [That Not ,This Eat](#).

وبالإضافة إلى ذلك، تحتوي العصائر الطازجة على العديد من المواد المفيدة التي تساعد على حرق الدهون. كما يمكن تناول عصيدة الكينوا وبذور الكتان والشيا.

وتنصح الخبيرة بتناول الطعام جلوسا ، لأن تناول الطعام في حالة المشي يؤدي إلى تناول كمية أكبر من الطعام.