"30 30 30"... خبير أمريكي ينشر خطة غريبة لتخفيف الوزن



أعاد مستخدمو "تيك توك" نشر خطة "30 30 30" للأميركي تيم فيريس الخبير في أسلوب الحياة وقالوا إنها أدت لخسارة ما يصل إلى 45 كيلو غرام من وزنهم.

و تقوم الخطة على وجبة إفطار تحتوي على 30 غراماً من البروتين خلال أول 30 دقيقة من الاستيقاظ، وبعد ذلك، يجب القيام بتمارين منخفضة الشدة لمدة 30 دقيقة.

وجبة إفطار تحتوي على 30 غراماً من البروتين

تقول جمعية الحمية البريطانية إن أولئك الذين يتجنبون وجبة الإفطار "قد يفوتون العناصر الغذائية الأساسية وقد ينتهي بهم الأمر إلى تناول المزيد من الوجبات الخفيفة طوال اليوم".

إن اختيار وجبة إفطار غنية بالبروتين قد يشعرك بالشبع لفترة أطول، مما يسمح لك بتقليل السعرات الحرارية التي تتناولها خلال اليوم وفقدان الوزن.

وفي دراسة أجريت عام 2005 ساعدت زيادة نسبة البروتين في الغذاء من 15 بالمئة إلى 30 بالمئة من إجمالي السعرات الحرارية النساء على تناول 441 سعرة حرارية أقل في اليوم، وهذا سمح لهم بخسارة 5 كغ في 12 أسبوعاً فقط.

وجبات مثل البيض المخفوق والعصائر مع مسحوق البروتين والزبادي اليوناني تعني أنه يمكنك بسهولة تحقيق هذا المستوى من البروتين في وجبة واحدة.

تناول وجبة الإفطار خلال 30 دقيقة من الاستيقاظ

لا يبدو أن هذه القاعدة تستند إلى أي دليل، حيث قالت تارا شميدت، اختصاصية التغذية: "لا يستطيع الجميع تناول الطعام في وقت مبكر، إن تناول الطعام في وقت مبكر جدا في الصباح يمكن أن يسبب الغثيان وقد لا يتناسب مع روتين الناس".

رياضة خفيفة لمدة 30 دقيقة

توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية بممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط المعتدل الشدة أسبوعياً لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية، مع الإشارة إلى أنه يمكن توزيع ذلك يومياً أو من أربعة إلى خمسة أيام في الأسبوع.

و بحسب صحيفة "الصن"، إذا كانت وظيفتك أو نمط حياتك أو مسؤولياتك تمنعك من الالتزام بنظام "30 30 30" الغذائي، فلا حرج في تعديل الخطة لجعلها مناسبة لك.