مدرب رياضي: تناول الشوكولاتة لا يسبب زيادة بالوزن

عادةً ما يُعتقد أن إنقاص الوزن يتطلب الامتناع عن تناول الشوكولاتة، لكن مؤخرًا، نسف مدرب رياضي تلك الادعاءات في فيديو نال 3 ملايين مشاهدة.

وفي المقطع الذي نشره المدرب الرياضي ناثان جوزيف عبر صفحته في "تيك توك"، قال إن: "الشوكولاتة لا تجعل أحدًا سمينًا وإن تناولها باعتدال لن يسبب زيادة في الوزن".

وقال ناثان أن: "الشوكولاتة تحتوي على سعرات حرارية كثيفة، ما يعني أن تناول كميات كبيرة منها فقط يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن".

وأضاف موضحًا أن: "نصف كيلو من الدهون يحتوي على 3500 سعرة حرارية، ما يعادل تناول أربعة ألواح شوكولاتة".

وتابع: "لا أطلب منك أن تتناول الشوكولاتة بشراهة في الصباح والظهيرة والليل. بل أريد أن أوضح لك

أنه في الأيام التي ترغب فيها بتناول القليل من الشوكولاتة، فإنها لن تقتلك".

وشدد ناثان على أن "تناول الشوكولاتة بشكل معتدل في الأوقات التي ترغب فيها لن يضرك، مشددًا على أن تناولها بشكل محدود لن يسبب زيادة هائلة في الوزن"؟

كما أكد ناثان أنك ستحتاج إلى تناول 7 قطع كبيرة من الشوكولاتة، بالإضافة إلى سعراتك الحرارية اليومية لزيادة نصف كيلو من الدهون.

وعبر متابعو ناثان عن سعادتهم بمعرفة هذه المعلومات، فيما أكد بعضهم أنه ما زال بإمكانهم تناول الشوكولاتة بانتظام مع فقدان الوزن.