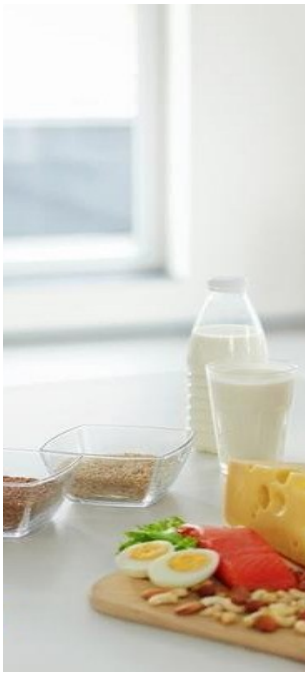
للنساء فقط.."8" طرق تساعد على تقليل الوزن من دون ممارسة الرياضة!



دائماً ما تحرص المرأة للحفاظ على رشاقتها من خلال اتباع نظام غذائي لإنقاص وزنها الزائد، وممارسة التمارين الرياضية، التى تجعلها تشعر بالملل والإرهاق، مما يجعلها تكف عن اتباع النظام الغذائي وتعود لتناول الأطعمة الدسمة مرة أخرى.

ولعلاج هذه المشكلة، نستعرض في هذا التقرير، طرق تساعد على خسارة الوزن الزائد من الجسم دون ممارسة أي تمرين رياضي، وفقاً لما ذكره موقع "nhs" المتخصص.

كيف نتمكن من إنزال الوزن من دون ممارسة الرياضة؟

مضغ الطعام بصورة جيدة..

ينصح بمضغ الطعام جيداً، مما يساعد على الشعور بالشبع، وبالتالى يساعد على إنقاص الوزن الزائد، حيث أشارت دراسات حديثة إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الطعام بشكل أسرع كانوا أكثر عرضة لزيادة الوزن من الذين يتناولون الطعام بشكل أبطأ.

إبعاد الطعام عن متناول اليد..

يجب تخزين الطعام بعيداً عن الأنظار، حتى لا يتجه الإنسان لتناوله عند الشعور بالجوع، مما يساعد على زيادة وزن الجسم، حيث وجدت إحدى الدراسات الحديثة أن الأطعمة عالية السعرات الحرارية، المتوفرة فى المنزل، تتسبب فى زيادة وزن الجسم أكثر من الأشخاص الذين يحتفظون فقط بوعاء من الفاكهة، لذلك ينصح بتخزين الأطعمة غير صحية بعيداً عن الأنظار .

تناول الطعام في صحن صغير..

تناول الطعام بصحن كبير، يؤدى إلى زيادة وزن الجسم، لذلك ينصح باستخدام صحن صغير، لتناول كميات قليلة من الطعام، حتى يبدو الطعام وكأنه كثير، مع ضرورة تناول طعام صحى غنى بالعناصر الغذائية.

الاهتمام بتناول الشوفان..

يساعد تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية على الشعور بالشبع لفترة طويلة من الوقت، مثل الفول وحبوب الشوفان والبرتقال وبذور الكتان.

التركيز على البروتين..

يساعد البروتين على الشعور بالشبع، وإنقاص الوزن الزائد من الجسم، لذلك ينصح بتناول أطعمة تحتوى على البروتين، مثل البيض وصدور الدجاج والأسماك والزبادي والعدس واللوز.

شرب كميات كافية من المياه..

يساعد شرب الماء بإنتظام على الشعور بالشبع وتناول كميات أقل من الطعام، وبالتالى يساعد ذلك على فقدان الوزن الزائد من الجسم، حيث وجدت إحدى الدراسات أن شرب نصف لتر من الماء قبل حوالي 30 دقيقة من وجبات الطعام يقلل من الشعور بالجوع ويقلل من تناول السعرات الحرارية.

النوم الجيد..

يجب الحصول على قسط كافى من النوم وتجنب الشعور بالتوتر، لأن كليهما، له تأثيرات قوية على الشهية وزيادة وزن الجسم، حيث تؤدى قلة النوم لتعطل الهرمونات المنظمة للشهية، مما يؤدى لتذبذب الهرمونات وزيادة الجوع والرغبة الشديدة في تناول الأطعمة غير الصحية.

الاقلاع عن تناول السكريات..

يجب تجنب المشروبات التي تحتوي على كميات عالية من السكر، واستبدالها بالماء والحرص على تناول الشاى الأخضر والقهوة بدون سكر ولكن بكميات معتدلة، حيث يساعد ذلك على الشعور بالشبع.