

## چگونه چربی‌های سفید دور شکم را نابود کنیم؟

سلول‌های چربی در تمام نقاط بدنمان وجود دارند اما آن‌ها بیش از هر جای دیگری در اطراف شکم تجمع می‌کنند. برای نابودی آن‌ها چه باید کرد؟



سلول‌های چربی در تمام نقاط بدنمان وجود دارند اما آن‌ها بیش از هر جای دیگری در اطراف شکم تجمع می‌کنند. برای نابودی آن‌ها چه باید کرد؟

به گزارش جام جم آنلاین، زمانی که سلول‌های چربی در یک نقطه تجمع می‌کنند، باعث شل شدن بافت و در نتیجه بد شکل شدن بدن می‌شوند. علاوه بر تمام این مسائل، احتمال حمله قلبی نیز افزایش می‌یابد.

نتایج پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که سایز دور کمر با سلامت افراد در ارتباط است. مردم معمولاً به راحتی می‌توانند از وجود چربی‌های دور شکم خود باخبر شوند!

نکته دیگر نحوه تجمع چربی‌ها در زنان و مردان است. زنان چربی‌های اضافی را در کفل و ران ذخیره می‌کنند اما تجمع چربی در مردان در ناحیه شکم صورت می‌گیرد.

اگر شما هم از تجمع چربی‌ها رنج می‌برید باید رژیم غذایی و تمرینات ورزشی را در دستور کار خود قرار دهید. مفیدترین شیوه هم همین است. تمرینات ورزشی می‌توانند ماهیچه‌های شکم را تقویت کنند اما نمی‌توانند بافت‌های چربی بین ماهیچه‌ها و پوست را هدف قرار دهند. اما روشی کاملاً موثر برای هدف قرار دادن آن بافت وجود دارد.

### نوشیدنی و تمرین

این روش شامل چندین حرکت ورزشی و یک نوشیدنی است. نوشیدنی را باید صبح ناشتا و پیش از خواب میل کنید. اگر به طور منظم این کار را انجام دهید، از آثار آن لذت خواهید برد. بهترین زمان برای تهیه ترکیب شب است.

نصف قاشق چایخوری دارچین را داخل آب جوش ریخته و درب آن را به مدت 30 دقیقه ببندید. سپس کمی عسل ریخته و آن را خوب هم بزنید. سپس نصف آن را پیش از خواب نوشیده و نصف دیگر را داخل یخچال بگذارید. صبح روز بعد، به محض بیدار شدن آن را بنوشید.

برای تسریع فرآیند چربی سوزی می‌توانید از زنجبیل نیز استفاده کنید. اما برای اینکه این نوشیدنی تاثیر بیشتری داشته باشد، بهتر است چند تمرین ورزشی را با آن ترکیب کنید. بهتر است به تدریج تمرینات را سنگین‌تر کنید. اما هدف اصلی‌تان تمرین 30 تا 60 دقیقه‌ای آن هم حداقل سه مرتبه در هفته باید باشد.

### تمرینات مفید

تمرین اول: بر روی زمین دراز بکشید و دست و پاهایتان را نسبت به بدن بالاتر بیاورید. سپس سعی کنید دست و پاهایتان را به هم برسانید. هر بار یک پایتان را بالا بیاورید.

تمرین دوم: دراز کشیده و کف پاهایتان را مانند قورباغه به هم بچسبانید. دست‌هایتان را از پشت سر به هم گره زده و آن را کمی بالا بیاورید. همزمان با اینکه پاهایتان را به سمت شانه‌هایتان بالا می‌آورید، دست‌هایتان را بین پاهایتان قرار دهید.

تمرین سوم: بر روی زمین به یک طرف دراز کشیده و از چپ به راست بچرخید. سپس این کار را از سمت دیگر انجام دهید و آن را چندین مرتبه تکرار کنید.

تمرین چهارم: روی زمین نشسته و پایین‌تنه‌تان را در دایره مانند بچرخانید.

تمرین پنجم: زانوها و دست‌هایتان را روی زمین قرار داده و سپس دست چپ و پای راستتان را موازی با زمین بالا بیاورید.

سپس این دو را زیر شکم کشیده و دوباره آنها را بالا بیاورید. سپس همین حرکت را با دست راست و پای چپ تکرار کنید.

منبع: فرادید