



چطور در شش هفته چربی دور شکمتان را غیب کنید

تعجب نکنید واقعا می‌توانید ظرف ۶ هفته چربی‌های شکمتان را آب کنید به شرط آنکه مطالب ذکر شده در زیر را کاملا مطالعه کرده و مو به مو رعایت کنید. پس اگر به سلامتی بدن و زیبایی آن اهمیت می‌دهید این مطلب را بخوانید تصمیم جدی بگیرید و از همین فردا شروع کنید تا به نتیجه دلخواهتان برسید.

تعجب نکنید واقعا می‌توانید ظرف ۶ هفته چربی‌های شکمتان را آب کنید به شرط آنکه مطالب ذکر شده در زیر را کاملا مطالعه کرده و مو به مو رعایت کنید. پس اگر به سلامتی بدن و زیبایی آن اهمیت می‌دهید این مطلب را بخوانید تصمیم جدی بگیرید و از همین فردا شروع کنید تا به نتیجه دلخواهتان برسید.

در بیشتر آقایان و خانم‌هایی که مشکل چربی شکم دارند، یک باور غلط مشترک وجود دارد و آن باور این است که فکر می‌کنند برای از بین بردن چربی‌های شکم و پهلو، باید حرکات ورزشی مربوط به این نواحی را انجام دهند در حالیکه کاملاً اشتباه است. شما برای از بین بردن چربی‌های شکم و پهلو باید از تمرینات هوازی استفاده کنید. مثل تمرینات دویدن، پیاده روی تند، دوچرخه ثابت، تردمیل و...

البته انجام ورزش‌های شکم نیز لازم است اما در درجه دوم اهمیت قرار دارد. در واقع برای آب کردن چربی‌های شکم باید ۳ کار را همزمان انجام داد که در ادامه مطلب بیشتر آنها را توضیح می‌دهیم.

شرط اول: رژیم غذایی

هرگاه اسم رژیم می‌آید ممکن است در ابتدا چیز سختی به نظر برسد در صورتی که اصلا اینگونه نیست. منظور از رژیم، نخوردن نیست که کاری سخت باشد بلکه رژیم یعنی درست خوردن. لازم نیست خیلی رژیم سفت و سختی را رعایت کنید، چراکه در این برنامه ۶ هفته‌ای برای آب کردن شکم از ورزش هم استفاده می‌شود. پس صرفاً کارهای زیر را ظرف این ۶ هفته انجام دهید:

اول: سرخ کردنی و روغن را به مدت ۶ هفته فراموش کنید.

دوم: از هر نوع ماده قندی مصنوعی مثل آب نبات، قند و شکلات پرهیز کنید.

سوم: مصرف مواد نشاسته‌ای مثل نان، برنج، سیب‌زمینی و... را در حد توان به حداقل رسانده و مصرف آب را به حداکثر برسانید.

چهارم: هنگام گرسنگی سعی کنید بیشتر از میوه و سبزیجات استفاده کنید.

شرط دوم: ورزش هوازی

ورزش‌های هوازی اثرات بسیار مفیدی در سلامت قلب و عروق دارند و همچنین باعث از بین بردن چربی‌های بدن می‌شوند. ما در این برنامه ۶ هفته‌ای بیشتر نیازمند اثرات چربی‌سوزی آنها هستیم.

در این ۶ هفته کافی است شما حداقل هفته‌ای ۵ روز به مدت یک ساعت ورزش‌های هوازی انجام دهید. اگر در ابتدای کار روزی یک ساعت برایتان دشوار است از روزی ۱۵ دقیقه شروع کنید و هر یک تا دو روز یکبار مقدار آن را ۵ تا ۱۰ دقیقه افزایش دهید تا

به روزی یک ساعت برسید. از تمام ورزش‌های هوازی به منظور چربی‌سوزی در این برنامه ۶ هفته‌ای می‌توان استفاده کرد، اما ورزش‌هایی که کارایی بهتری برای چربی‌سوزی شما دارد عبارتند از: پیاده روی خیلی تند، دویدن آرام، تردمیل و دوچرخه‌ثابت.

شرط سوم: تمرینات شکم

هدف این قسمت از برنامه این است که عضلات شکم شما فرم زیبایی بگیرند و قوام آنها افزایش یابد. بنابراین وقتی چربی‌های شکم شما (توسط رژیم غذایی و برنامه ورزشی هوازی) آب شدند، عضلات زیر آنها فرم یافته و زیبا می‌شوند و این همان چیزی است که بنام عضلات ۶ تکه ای شکم یا Six Packs نامیده می‌شود. پس برای قوام گرفتن و زیبا کردن عضلات شکم هفته‌ای ۴ نوبت و در هر نوبت تمرینات زیر را انجام دهید:

۱- دراز و نشست: روی زمین به پشت دراز بکشید در حالیکه دست‌هایتان کنار گوش‌هایتان است، از کمر خم شده و تا حدی بالا بیاوید که آرنج‌تان به زانوهایتان که خم هستند بخورند. این حرکت را هر جلسه ۳ نوبت و در هر نوبت حداقل ۲۰ تکرار انجام دهید.

۲- پا دوچرخه: روی زمین دراز بکشید، دست‌ها پشت سر، زانو خم و ساق موازی با سطح زمین باشد. سپس حرکاتی شبیه به دوچرخه سواری را در هوا با پاها انجام دهید. این حرکت را نیز هر جلسه ۳ نوبت و هر نوبت ۳ دقیقه انجام دهید.

۳- بالا آوردن پاها در حالت خوابیده: در حالت خوابیده به پشت پاهایتان را به صورت مستقیم بالا بیاورید تا حدی که استخوان باسن از زمین بلند شود. سپس به آرامی پاها را به موقعیت اول برگردانید. این حرکت را نیز هر جلسه ۳ نوبت و در هر نوبت حداقل ۲۰ تکرار انجام دهید.

با انجام دقیق برنامه‌های بالا ظرف ۶ هفته و چه بسا کمتر، چربی‌های شکم را به میزان زیادی از دست خواهید داد و این موضوع را به وضوح در سایز دور کمر شلوارتان مشاهده خواهید کرد.

شاید بسیاری از شما عزیزان از دست دادن چربی شکم و پهلو برایتان بیشتر از جنبه زیبایی مهم باشد اما چیزی که اهمیت بیشتری دارد مسئله سلامتی است تا زیبایی. اگر شما چربی‌هایتان را از بین نبرید رفته‌رفته و با افزایش سن نه تنها از بین بردن آن‌ها سخت‌تر می‌شود بلکه خطر ابتلا به بیماری‌های زیادی مثل دیابت، فشار خون، بیماری قلبی، سرطان و... در شما افزایش می‌یابد. پس از همین فردا شروع کنید، اراده به خرج دهید، مصمم و جدی باشید تا به نتیجه برسید.