



مناسب ترین سن برای رژیم گرفتن چند سالگی است؟

پزشکان توصیه می‌کنند اگر می‌خواهید در تلاش برای کاهش وزن و لاغر ماندن به نتایج موفقی دست پیدا کنید، کلید آن آغاز رژیم گرفتن از سن 28 سالگی است.

سلامت نیوز: پزشکان توصیه می‌کنند اگر می‌خواهید در تلاش برای کاهش وزن و لاغر ماندن به نتایج موفقی دست پیدا کنید، کلید آن آغاز رژیم گرفتن از سن 28 سالگی است.

به گزارش ایسنا، یک بررسی جدید نشان داده است که زنان در پایان دهه 20 سالگی سریع‌تر می‌توانند خود را لاغر کنند چون هم زمان و هم اراده بیشتری دارند. در حالی که در سنین بالاتر این کار تقریباً مشکل‌تر می‌شود و نتایج دلخواهی نخواهد داشت.

پزشکان هم چنین دریافته‌اند که در سالهای بین 21 تا 29 سالگی زنان بیشتر روی تغییرات وزنی خود متمرکز می‌شوند و بنابراین به اهداف خود برای کاهش وزن توجه و دقت بیشتری دارند.

به گزارش روزنامه دیلی میل، این در حالی است که زنان از 30 سالگی به بعد اغلب گرفتار و پرمشغله هستند و به همین دلیل کمتر به ورزشان توجه دارند و بسیاری نیز در سنین 40 و 50 سالگی دیگر اشتیاق خود را برای کاهش وزن و داشتن اندام متناسب از دست می‌دهند که این امر علاوه بر ظاهر مناسب تاثیر به سزایی در سلامت و کیفیت زندگی آنها در سنین بالاتر دارد.