



این 10 عادت شبانه را برای کاهش وزن دنبال کنید!

آنچه که شما در انتهای روز انجام می دهید، به طور مستقیم بر روی وزن تان تاثیر می گذارد. در واقع ساعت شبانه برای کسانی که عادات غلط و ناسالم دارند، می تواند دلیلی برای افزایش وزن باشد.

آنچه که شما در انتهای روز انجام می دهید، به طور مستقیم بر روی وزن تان تاثیر می گذارد. در واقع ساعت شبانه برای کسانی که عادات غلط و ناسالم دارند، می تواند دلیلی برای افزایش وزن باشد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از آوای سلامت، با این حال، درپیش گرفتن ۱۰ عادت سالم در ساعات شبانه، می تواند به کاهش وزن موثر در شما کمک کند:

تلفن همراهتان را خاموش کنید: مطالعات نشان داده که نور منتشر شده از ابزارهای تکنولوژیک سطح ملاتونین را در مغز به مقدار بسیار زیادی کاهش می دهد. ملاتونین هورمون تنظیم کننده خواب و بیداری در بدن است و زمانی که سطح آن کاهش می یابد، عوارض بی خوابی که یکی از آنها چاقی است بروز می کند.

زود به خواب بروید: محققان دانشگاه بریگهام یانگ نشان داده اند زنانی که برنامه غذایی صحیح را دنبال می کنند و در یک ساعت مشخص به خواب می روند و از خواب بیدار می شوند (حتی در تعطیلات آخر هفته)، می توانند وزن بیشتری را از دست بدهند.

چای بابونه بنوشید: چای بابونه حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که به بهبود خواب کمک می کند. همچنین مطالعات نشان داده که چای بابونه به عنوان یک عامل ضد التهابی در بدن عمل می کند و اختلالات گوارشی و ناراحتی معده را کاهش می دهد ضمن به کاهش موثر وزن کمک می کند.

پروتئین بخورید: تحقیقات جدید نشان می دهد که خوردن یک اسنک مختصر می تواند به کاهش وزن کمک کند. محققان دریافته اند افرادی که ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از خواب، یک شیک پروتئین حاوی ۱۵۰ کالری می خوردند، جریان متابولیسمشان سریع و تر شده، فشار خونشان پائین آمده و عملکرد سوخت و سازشان بهتر خواهد بود.

یوگا انجام دهید: تحقیقات ثابت کرده که تمرین یوگا یکی از بهترین فرم های ورزشی برای ذهن و روان شماست. طبق مطالعات، زنان دارای اضافه وزن که پیش از خواب، یوگا را وارد برنامه شبانه خود می کنند، به طرز چشمگیری شاهد کاهش وزن خواهند بود.

دمای اتاق تان را تنظیم کنید: تنظیم درجه حرارت اتاق خواب، یکی از ساده ترین راه ها برای کوچک کردن سایز دور کمر است. تحقیقات نشان داده که سرمای خفیف اتاق منجر به کاهش وزن می شود.

کربوهیدرات پیچیده بخورید: مصرف کربوهیدرات های پیچیده در وعده شبانه مانند ماکارونی یا نان کامل، به شما برای احساس سیری طولانی مدت و عدم تمایل به دریافت کالری اضافه کمک خواهد کرد.

بالافاصله بعد از شام نخوابید: اگر پس از شام خوردن فوراً به رختخواب بروید، مطمئناً چاق خواهید شد. این عادت موجب تجمع چربی در بدن می شود و سوء خواب و هاضمه ایجاد می کند. بنابراین، بهتر است شام یک و نیم تا ۲ ساعت پیش از خواب میل شود.

کافئین مصرف نکنید: نوشیدنی های حاوی کافئین کیفیت خواب را مختل می کنند و کالری بالایی نیز دارند. همچنین نظم بیولوژیک را به هم می زنند و باعث اضافه وزن می شوند. نوشیدن یک لیوان شیر گرم یا آب مطمئناً احساس بهتری در پی خواهد داشت.

به اندازه بخوابید: یکی از مهم‌ترین علت‌های اضافه وزن کم‌خوابی است زیرا بر متابولیسم بدن تاثیر می‌گذارد و روند طبیعی آن را کاهش می‌دهد. اگر به اندازه کافی نخوابید، احساس گرسنگی افزایش می‌یابد و کورتیزول بیش از حد معمول تولید می‌شود. به علاوه، خستگی ناشی از استراحت ناکافی نیز مانع از تحرک و ورزش می‌شود. بنابراین، سعی کنید حتماً شب‌ها ۷ تا ۸ ساعت بخوابید.