

۱۵ ترفند طلایی برای چربی‌سوزی سریع

مجله سلامت نوشت: «آیا می‌خواهید سریع‌تر چربی‌ها را از عضلاتتان جدا کنید؟ پس این کارها را انجام دهید تا به چربی‌سوزتان سرعت داده شود:



مجله سلامت نوشت: «آیا می‌خواهید سریع‌تر چربی‌ها را از عضلاتتان جدا کنید؟ پس این کارها را انجام دهید تا به چربی‌سوزتان سرعت داده شود:

یوگا تمرین کنید

یوگا برای مبارزه با استرس که عامل شناخته شده‌ای برای تجمع چربی شکم و کندی سوخت و ساز است، عالی است. پس با تمرین یوگا، با استرس مبارزه کنید.

برای وعده‌های غذایی؛ تان برنامه ریزی کنید

به خودتان اجازه ندهید که وعده‌ها را آسان بگیرید. به طور جدی به دنبال وعده‌های غذایی متعادل و سالم باشید و پیش‌تر آنها را آماده کنید. اگر برای وعده‌های غذایی؛ تان برنامه ریزی کنید، خیلی راحت‌تر می‌توانید به آن بچسبید.

بیشتر آب بنوشید

رژیم آب یکی از رژیم‌های شناخته شده است اما نیازی به پیروی از رژیم آب ندارید فقط از نوشابه، الکل و نوشیدنی‌های ورزشی دوری کنید و بچسبید به نوشیدن همان آب سنتی خودمان.

به سرعت بدوید

چربی‌سوزی با دویدن یکی از بهترین راهکارهای کاهش وزن است. به سرعت تمام دویدن، بدن را مجبور می‌کند تا در طول و پس از ورزش بیشتر انرژی بسوزاند. همچنین علاوه بر سیستم قلبی عروقی، برای عضلاتتان هم مفید است. این تمرین، سوخت و ساز بدنتان را افزایش داده و سریع‌تر از آهسته دویدن چربی‌سوزی خواهد کرد.

بیشتر بخوابید

کمبود خواب به ناچار باعث افزایش وزن می‌شود؛ چرا که بدن شما، گرسنگی را با خواب‌آلودگی اشتباه می‌گیرد. با ۸ ساعت خواب کامل در شب، جلوی هوس‌کردن‌هایتان، افزایش اشتها و انتخاب غذاهای بدون ارزش غذایی را خواهید گرفت.

ورزش کنید

آیا می‌خواهید بدون انجام تمرینات سخت و طاقت‌فرسا وزن کم کنید؟ پس ورزش کنید و برای بدنتان بیشتر وقت بگذارید. ورزش‌ها معمولاً تاثیر بیشتری از تمرینات کاردیو دارند و بیشتر هم چربی‌سوزی می‌کنند.

از تمرین موضعی پرهیزید

قرار نیست که فقط چربی شکم، بازو یا پاهایتان را آب کنید. بر چربی‌سوزی کلی بدنتان و تمرین با وزنه تمرکز کنید. بدین ترتیب خیلی سریع‌تر چربی‌سوزی خواهید کرد.

با وزنه‌های سنگین‌تر تمرین کنید

چه می‌شود اگر کمی هم عضله بیاورید؟ با وزنه‌های سنگین‌تر در ست‌های ۱۲ و ۱۵ تایی تمرین کنید تا رشد عضلاتتان را شاهد باشید. عضلاتتان که رشد کند، چربی سوزی خیلی ساده‌تر خواهد شد.

برنامه را تغییر دهید

اجازه ندهید که بدنتان به یک تمرین خاص عادت کند. چیزها را تغییر دهید! مثلا تعداد تکرار ست‌ها، وزن وزنه‌ها و گروه عضلاتی که تمرینشان می‌دهید را تغییر دهید. هر چهار تا شش هفته، زمان تغییر فرا می‌رسد.

پیشرفت‌تان را زیر نظر داشته باشید

آیا می‌خواهید راست قامت و باریک‌اندام باشید؟ زیر نظر داشتن پیشرفت‌تان کمک خواهد کرد تا ببینید تا چد به هدف‌تان نزدیک شده‌اید. کمک خواهد کرد تا عادات بد قدیمی را ترک کنید و عادات جدید خوب را ادامه دهید.

یکی از دوستان‌تان را همراه کنید

بهترین راه برای این که در تمرین‌تان جدی شوید، این است که کس دیگری را هم هل دهید تا آن را انجام دهد. چه با هم تمرین کنید و چه به هم یاد بدهید، خواهید دید که تمرین گروهی خیلی در چربی‌سوزی سریع‌تر موثر است.

بیشتر راه بروید

آیا واقعا همه جا باید ماشین ببرید؟ اگر می‌توانید تا مقصد راه بروید، پس معطل چه هستید؟ اگر نه، دوچرخه‌سواری که می‌توانید بکنید؟ فقط زمانی از اتومبیل‌تان استفاده کنید که جدا نیاز باشد.

وعده‌های غذایی‌تان را زیر نظر داشته باشید

فقط مواد مغذی سالم و مورد نیاز را به بدن‌تان برسانید. مقدار مصرف چربی، پروتئین و کربوهیدرات را متعادل کنید و هر یک کالری را حساب کنید. یک بدن خوش‌اندام بیشتر از این که در باشگاه ساخته شود، در آشپزخانه ساخته می‌شود! پس وعده‌های غذایی‌تان را زیر نظر داشته باشید تا بدانید دقیقا چه می‌خورید.

به وقتش غذا بخورید

خوردن غذا قبل از تمرین، به شما کمک خواهد کرد تا در طول تمرین انرژی بیشتری داشته باشید و صرف یک وعده‌ غذایی پس از ورزش هم به شما اطمینان خواهد داد که مواد مورد نیاز بدن برای ترمیم عضلات و ریکاوری تامین خواهد شد. در زمینه‌عضله‌سازی این دو وعده‌ غذایی اهمیت زیادی دارند، همچنین باعث چربی‌سوزی سریع‌تر هم خواهند شد.

از جا برخیزید

فقط بدین دلیل که جلوی تلویزیون نشستن لذیختن است، دلیل نمی‌شود انتخاب صحیحی باشد. هر چه زمان بیشتری را به بیکاری سپری کنید، بدنتان کندتر خواهد شد. پس فعالیت‌تان را افزایش دهید تا بیشتر چربی بسوزانید.

اگر این کارها را انجام دهید، خواهید دید که چربی‌هایتان پا به فرار می‌گذارند.»