



## 20 راه حل ساده برای لاغری قبل از عید

لاغر شدن به ویژه تا نوروز دغدغه ای است که خیلی ها در این روزها دارند. در این مقاله چند راهکار برای لاغر شدن ارائه می دهیم.

لاغر شدن به ویژه تا نوروز دغدغه ای است که خیلی ها در این روزها دارند. در این مقاله چند راهکار برای لاغر شدن ارائه می دهیم.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از الودکتر، روزهای نزدیک به نوروز همه ما در پی خرید و بیرون از خانه هستیم که با توجه به خوراکی های خوشمزه ای که در خیابان پیدا می شود نمی توانیم از کنارشان راحت عبور کنیم. این خود یکی از عوامل اصلی چاق شدن است که حتی در پی فعالیت زیاد قبل از نوروز باز هم شاهد کاهش وزن نمی باشیم. در اولین قدم باید بتوانیم این هوس های نا به جا در مورد غذاهای پرچربی و ناسالم خیابانی را کنار بگذاریم و بعد روی بیاوریم به ورزش کم خوری و ... در ادامه با روشهای مناسب برای لاغری تا نوروز 97 آشنا خواهید شد.

### لاغر شدن با چند ترفند ساده

سلامتی بدن به سبک زندگی وابسته است. به دلیل برخی عادت ها غلط، بسیاری از افراد گرفتار چاقی و اضافه وزن شده و با وجود اینکه رژیم می گیرند یا ورزش می کنند، همچنان از افزایش وزن رنج برده و در موارد زیادی احساس شکست می کنند.

رژیم غذایی کم نمک کمک می کند تا آب اضافی بدنتان از بین برود همچنین نفخ شکم شما از بین خواهد رفت. پروتئین های بدون چربی سوخت و ساز بدن شما را افزایش می دهد و باعث می شود که بدن شما حداکثر میزان کالری را بسوزاند همچنین با ورزش های در مدت زمان کوتاه که تپش قلب شما را افزایش دهد می توانید به کاهش وزن خود کمک کنید.

### برای لاغر شدن زیاده روی ممنوع

اگر مواد غذایی پرکالری و چرب را از رژیم غذایی خود حذف کرده اید اما وزنتان کاهش پیدا نکرده است، این موضوع نشان دهنده آن است که شما بیش از حد غذا می خورید. به منظور کاهش وزن بدن شما باید با کمبود کالری مواجه شود؛ به عبارتی میزان کالری سوزانده شده در بدن شما از میزان کالری دریافتی بیشتر باشد.

در رعایت رژیم غذایی لازم نیست خود را از خوردن بسیاری غذاها محروم کرده و زجر بکشید بلکه فقط باید تعادل را رعایت کرده و به اندازه غذا بخورید. توجه داشته باشید میزان کالری غذای خود را هر روز محاسبه کرده و در پایان روز خودتان را وزن کنید.

### برای لاغر شدن غذا بخورید

بهتر است هر زمان که گرسنه شدید سراغ غذا رفته و آن را به آرامی میل کنید تا زودتر از همیشه احساس سیری کنید. مصرف میان وعده های کم حجم اما مقوی به رفع گرسنگی و جلوگیری از پرخوری کمک زیادی می کند.

باید توجه داشته باشید که خود را از خوردن و احساس لذت در غذا خوردن محروم نکنید زیرا لحظه که احساس کنید از همه چیز محروم شده اید، این زمان درست لحظه آغاز شکست شما برای کاهش وزن است. به نوروز 97 فکر کنید. دو هفته با این ترفند رژیم بگیرید سپس اگر مناسب بود ادامه دهید:

غلات با دانه های گندم  
ماست طبیعی طعم دار یا ساده  
انواع توت ها یا زغال اخته تازه یا یخ زده، توت فرنگی، تمشک  
گوشت کم نمک یا مرغ، گوشت بوفلمون، ماهی قزل آلا  
انواع سبزیجات مثل کاهو، خیار، گوجه فرنگی، کرفس، هویج  
شیر بادام  
عسل  
تخم مرغ  
اسفناج  
گوجه فرنگی  
آووکادو  
ژلاتین بدون قند  
بادام خام بدون نمک  
لیمو تازه یا آب لیمو  
روغن زیتون  
چای سبز  
طناب و کفش برای فعالیت ورزشی

برای لاغر شدن صبحانه بخورید

می توانید برای صبحانه یک فنجان غلات کامل را با شیر بادام یا یک فنجان میلک شیک میوه ها که از ترکیب ماست و انواع توت ها و میزان کمی عسل تهیه شده یا املتی که از سفیده تخم مرغ آب پز با اسفناج خرد شده و گوجه فرنگی تهیه شده مصرف کنید.

برای لاغر شدن ناهار کم کالری اما پرانرژی بخورید

در وعده ناهار غذایی کم کالری با انرژی بالا مصرف کنید. شما می توانید به عنوان مثال از سینه مرغ کبابی با خیار و گوجه فرنگی خرد شده یا دو عدد تخم مرغ آب پز با کرفس و هویج استفاده کنید.

برای لاغر شدن شام سبک بخورید

شام متعادلی انتخاب کنید نمونه هایی از شام متعادل که میتوانید از میان آنها انتخاب کنید: حدود 150 تا 180 گرم از قلمه گاو کبابی با سالاد خرد شده یا 180 گرم مرغ کبابی با 1 فنجان اسفناج بخار پز یا 150 گرم ماهی.

برای لاغر شدن دوبار میان وعده در هر روز بخورید

میان وعده انتخابی شما می تواند شامل یک فنجان از انواع توت ها یا 150 گرم ژله بدون قند یا 20 عدد بادام یا 1 فنجان آووکادو قطعه قطعه شده با لیمو و کمی نمک باشد.

تا عید خوش اندام شوید.