

## رعایت سه نکته برای تناسب اندام



چند نکته وجود دارد که با رعایت آن‌ها خیلی راحت‌تر می‌توانید به سلامت بیشتر و وزن ایده‌آل خود دست یابید.

چند نکته وجود دارد که با رعایت آن‌ها خیلی راحت‌تر می‌توانید به سلامت بیشتر و وزن ایده‌آل خود دست یابید.

در اینجا به این چند نکته برای رسیدن به تناسب اندام اشاره می‌کنیم:

#8226& کمتر بخورید ولی وعده‌های غذایی را بیشتر کنید.

پرخوری‌های مکرر باعث می‌شود معده شما گشاد شده و جا باز کند و در این حالت باید هر دفعه بیش از مقدار لازم، غذا بخورید تا احساس سیری کنید. با این ترتیب کالری دریافتی بدن‌تان بیش از حد نیاز خواهد شد که منجر به از دست دادن تناسب اندام و چاقی خواهد شد.

برای تحت کنترل درآوردن این پرخوری‌ها، بهتر است وعده‌های غذایی را افزایش داده و در هر وعده، مقدار کمتری غذا بخورید. برای این کار بهتر است از میان وعده‌های غذایی مناسبی استفاده کنید.

استفاده از میان وعده‌هایی که دارای پروتئین هستند بهتر می‌توانند بر احساس گرسنگی کاذب شما غلبه کرده و آن را تحت کنترل درآورند.

#8226& آب بنوشید و آدامس بجوید.

اغلب اوقات زمانی که احساس تشنگی می‌کنید در واقع بدن شما نیاز به آب دارد.

اکثر متخصصان تغذیه، نوشیدن 8-10 لیوان در روز را توصیه می‌کنند. اما واقعا می‌توانید حساب لیوان‌های آب نوشیده شده در روز را همیشه به طور دقیق به خاطر داشته باشید؟

مسئله نه. پس برای این کار موارد زیر را رعایت کنید: هر زمان که احساس گرسنگی می‌کنید، یک لیوان آب بنوشید و مورد دیگر آن که همیشه قبل از هر وعده غذایی یک لیوان آب بنوشید.

با انجام این موارد، به معده کمک می‌کنید تا احساس پر بودن کند و به این ترتیب نسبت به خوردن غذا، اشتها کمتری خواهید داشت علاوه بر این که بدنتان به اندازه کافی آب مورد نیازش را دریافت خواهد کرد.

جویدن آدامس نیز می‌تواند کمک خوبی برای کنترل اشتها شما باشد مخصوصا اگر عاشق خوردن شیرینی‌جات باشید. توجه داشته باشید برای این کار از آدامس‌های بدون قند استفاده کنید.

#8226& هرگز جلوی تلویزیون غذا نخورید.

معمولا افرادی که جلوی تلویزیون غذا می‌خورند، بدون فکر این کار را انجام داده و توجهی به این موضوع ندارند غذایی که در این حالت وارد بدن‌شان می‌کنند برای آن‌ها خاصیت دارد یا خیر؟ اگر به عنوان مثال یک پاکت چیپس در دست‌اشان هست نقطه پایان خوردن چیپس آن‌ها زمانی است که پاکت چیپس به انتها برسد. به این ترتیب بدن بیش از حد نیاز کالری دریافت کرده و منجر به چاقی خواهد شد.

برای رها شدن از این شرایط بهتر است شام را در کنار خانواده و یا همراه با دوستان صرف کنید و هنگام شروع غذا، تلویزیون را خاموش کنید تا به آن چه می‌خورید توجه بیشتری داشته باشید.