

## چرا وزنم با وجود رژیم و ورزش کم نمی شود؟



یکی از گلابه های اغلب افرادی که از رژیم غذایی تبعیت می کنند این است که نسبت به بسیاری از افراد دیگر، یا حتی نسبت به سقف انتظارات خود، به اندازه کافی وزن کم نمی کنند.

یکی از گلابه های اغلب افرادی که از رژیم غذایی تبعیت می کنند این است که نسبت به بسیاری از افراد دیگر، یا حتی نسبت به سقف انتظارات خود، به اندازه کافی وزن کم نمی کنند. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: یکی از گلابه های اغلب افرادی که از رژیم غذایی تبعیت می کنند این است که نسبت به بسیاری از افراد دیگر، یا حتی نسبت به سقف انتظارات خود، به اندازه کافی وزن کم نمی کنند.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، کم نشدن وزن افراد با وجود رعایت رژیم غذایی می تواند دلایل بی شماری داشته باشد که در ادامه به چند مورد می پردازیم:

مابعات نمی نوشید

شاید باورتان نشود، اما گاهی بدن در برابر کم آبی واکنش قفل شدن نشان می دهد و درواقع کم آبی علت اصلی کم نشدن وزن شما است.

برنامه غذایی منظمی ندارید

درست است که رژیم گرفتن مهم است، اما باید در کنار رژیم برنامه غذایی منظمی داشته باشید. یعنی از اصولی مشخص تبعیت کنید تا وزنتان به شکل منطقی کاهش یابد.

چرا وزنم با وجود رژیم و ورزش کم نمی شود؟

به بهانه ورزش کردن به خود جایزه ندهید

بسیاری از افراد به محض این که ورزش جدی را شروع می کنند با این بهانه که به کمک ورزش وزن کم می کنند، به خود جایزه می دهند و بیشتر غذا می خورند در حالی که این یک راهکار صد در صد اشتباه است.

فیبر کافی نمی خورید

این بسیار مهم است که در کنار رژیم غذایی خود فیبر کافی بخورید. عدم مصرف فیبر کافی نتیجه ای به جز اضافه وزن شما نخواهد داشت و حتی رژیمتان را کم اثر می کند.

هر ماده غذایی سالمی کم کالری نیست

درست است که مصرف گوشت کبابی، طبخ غذاها بدون برنج و بسیاری از موارد دیگر می تواند برای سلامتی مفید باشد اما هر غذای سالمی لزوما کم کالری نیست. پس در مصرف غذاها احتیاط کنید.

از وضعیت تیروئید خود خبر ندارید

برخی از افراد دچار تیروئید کم کار هستند اما از این موضوع خبر ندارند. در نتیجه بدون آن که علت را بدانند، چاق می شوند. بنابراین بهتر است وضعیت تیروئید خود را بررسی کنید.