

دلایلی برای عدم کاهش وزن!



شرایط هر فرد با فرد دیگر متفاوت است و این مساله در مورد کاهش وزن نیز صادق است. رژیم های غذایی و برنامه های ورزشی مختلفی وجود دارند.

شرایط هر فرد با فرد دیگر متفاوت است و این مساله در مورد کاهش وزن نیز صادق است. رژیم های غذایی و برنامه های ورزشی مختلفی وجود دارند. دلیل این که یک رژیم غذایی و برنامه ورزشی واحد برای همه موثر نیست، این است که شرایط و نیازهای بدن هر فرد منحصر به خود اوست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصرایران، شاید برای شما نیز پیش آمده باشد که برای کاهش وزن خود یک برنامه ورزشی منظم را دنبال کرده و رژیم غذایی سالمی را نیز مصرف کنید، اما به رغم تلاش های صورت گرفته به وزن دلخواه خود نرسیده یا به سختی وزن کم می کنید.

به گزارش "منز هلت"، خوشبختانه تغییرات کوچک بسیاری وجود دارند که می توانید برای حرکت در مسیر درست و دستیابی به اهداف کاهش وزن خود مد نظر قرار دهید. در ادامه با برخی از آنها بیشتر آشنا می شویم.

رژیم غذایی و برنامه ورزشیتان برای شما مناسب نیستند

شرایط هر فرد با فرد دیگر متفاوت است و این مساله در مورد کاهش وزن نیز صادق است. رژیم های غذایی و برنامه های ورزشی مختلفی وجود دارند. دلیل این که یک رژیم غذایی و برنامه ورزشی واحد برای همه موثر نیست، این است که شرایط و نیازهای بدن هر فرد منحصر به خود اوست.

شما باید برنامه ورزشی و غذایی را بر اساس شرایط خود تنظیم کنید. به جای دنبال کردن یک رژیم غذایی یا برنامه ورزشی خاص، از امتحان کردن گزینه های مختلف برای شناسایی مواردی که کارایی لازم را برای شما دارند، هراس نداشته باشید.

مصرف غذاهای سالم و وعده های غذایی به اندازه باید در اولویت قرار بگیرد

کاهش وزن تنها با انجام ورزش حاصل نمی شود و آنچه می خورید نیز باید مد نظر قرار بگیرد. با این وجود، همچنان افراد بسیاری به مواد غذایی مصرفی و اندازه وعده های غذایی خود توجهی ندارند.

بدون زیر کنترل گرفتن رژیم غذایی موفقیت در کاهش وزن پایدار حاصل نمی شود و این دو دلیل دارد. نخست، بدون سوخت مناسب، ورزش در باشگاه یا انجام فعالیت های دیگر دشوار شده و به راحتی خسته خواهید شد. دوم، رژیم غذایی و ورزش دو عوامل موثر در روند کاهش وزن هستند، اما باید به رژیم غذایی توجه بیشتری داشته باشید. بر همین اساس، برای برنامه ریزی وعده های غذایی خود ممکن است به صرف وقت بیشتر نیاز داشته باشید.

برای شروع، شما می توانید طی چند هفته آنچه می خورید را یادداشت کنید. سپس، کالری های غیر ضروری و این که از کدام بخش رژیم غذایی عادی خود می توانید آنها را حذف کنید، مشخص سازید. در شرایطی که سالم غذا خوردن ممکن است پر هزینه باشد، این روش می تواند به کاهش هزینه های شما نیز کمک کند.

فقط در باشگاه ورزش می کنید

زمانی که در باشگاه ورزش می کنید بی تردید برای کاهش وزن مفید است. اما ورزش و فعالیت جسمانی خارج از باشگاه نیز به ایجاد تغییرات بلند مدت برای کاهش وزن و حفظ وزن سالم کمک خواهد کرد. زمانی که موضوع ورزش مطرح می شود، اگر نتوانید یک برنامه منظم را دنبال کنید، به نتایج دلخواه نیز دست نخواهید یافت.

زندگی روزمره شما می تواند حاوی فرصت های زیادی برای ورزش باشد که از آن جمله می توان به استفاده از پله به جای آسانسور، پیاده روی به جای رانندگی، یا اختصاص زمانی برای بازی با فرزندان اشاره کرد. اگر حتی برای رفتن به باشگاه وقت نداشته باشید، این قبیل فعالیت ها در کنار هم می تواند به کاهش وزن شما کمک کند.

در پی تغییر سریع شرایط هستید

افراد بسیاری که وزن کم می کنند، نمی توانند وزن سالم را حفظ کرده و دوباره چاق می شوند. زمانی که وزن کم می کنید، میزان سوخت و ساز بدن در حالت استراحت (مقدار کالری که برای حفظ عملکرد بدن در حالت استراحت نیاز است) کاهش می یابد. زمانی که وزن زیادی را طی یک بازه زمانی کوتاه کاهش می دهید، میزان سوخت و ساز بدن در حالت استراحت به طور قابل توجهی کاهش می یابد.

این به معنای آن است که باید سخت تر از گذشته تلاش کنید تا وزن خود را پایین نگه دارید. زمان عامل کلیدی در کاهش وزن پایدار است. آنچه باید انجام دهید تمرین دادن بدن برای سازگاری آرام با شرایط جدید است.

در مسیر کاهش وزن دچار ایستایی شده اید

در مسیر تحقق اهداف کاهش وزن خود ممکن است با ایستایی و عدم پیشرفت مواجه شوید و کنار آمدن با این شرایط به شما بستگی دارد. صبور باشید، و اهداف خود را رها نکنید زیرا حرکت آرام و پایدار کلید موفقیت برای کاهش وزن پایدار است. اگر مدتیست که تغییری در وزن شما ایجاد نمی شود، ممکن است به ایجاد تغییر در رژیم غذایی و برنامه ورزشی خود نیاز داشته باشید.

در این میان، نشانگرهای دیگر را می توانید برای بررسی ارتقا سلامت خود مد نظر قرار داده و برای حفظ انگیزه استفاده کنید که از آن جمله می توان به اندازه دور کمر اشاره کرد. چربی شکم، که به نام چربی احشایی نیز شناخته می شود، اندام های داخلی شما را فرا می گیرد و از ناسالم ترین انواع چربی محسوب می شود. شما می توانید با دنبال کردن تغییرات اندازه دور کمر و این که شکم شما چگونه به نظر می رسد، انگیزه های خود در راستای تحقق اهداف کاهش وزن را حفظ کنید.

به خواب بیشتری نیاز دارید

خواب برای سلامت روانی و جسمانی انسان ضروری است. جدا از مدت زمان هفت تا هشت ساعت که برای خوابیدن توصیه شده است، کیفیت خواب نیز باید مورد توجه قرار بگیرد. شرایط مکان خواب خود را بهبود بخشیده و عاداتی مانند استفاده از تلفن همراه در تختخواب که می تواند کیفیت خواب را کاهش دهند، کنار بگذارید.

سلامت روانی خود را مد نظر قرار دهید

سلامت روانی می تواند به روش های مختلف بر وزن شما تاثیرگذار باشد. به عنوان مثال، استرس می تواند موجب تغییر در هورمون ها شود، و افسردگی می تواند موجب گوشه گیری و عدم مراقبت از خود شود. این قبیل عوامل نامشهود می توانند اثر چمبشگیری بر سلامت شما داشته باشند. اگر در کاهش وزن با دشواری مواجه هستید، شاید باید ابتدا شرایط سلامت روانی خود را ارزیابی کرده و آن را بهبود ببخشید.

باید به پزشک مراجعه کنید

در برخی موارد، شرایط زمینه ای که پزشک می تواند آنها را تشخیص داده و درمان کند، ممکن است دلیل ناتوانی شما در کاهش وزن باشد. داروهایی که مصرف می کنید، مانند آنتی بیوتیک ها، ممکن است بر تلاش های شما برای کاهش

وزن تاثیرگذار باشند.

مکان زندگی یا کار شما کاهش وزن را دشوار می سازند

اگر فروشگاه ها و رستوران هایی که به محل زندگی یا کار شما نزدیک هستند، گزینه های غذایی سالم زیادی ارائه نمی کنند، احتمالاً غذاهای سالم کمتری را خریداری و مصرف می کنید.

اگر در تلاش برای کاهش وزن خود هستید باید یک رویکرد سیستمی را مد نظر قرار دهید. برای درک این که چرا وزن کم نمی کنید، سیستم های اطراف خود را که ممکن است در این زمینه موثر باشند، بررسی کنید. زمانی که ارزیابی های لازم را انجام دادید می توانید چگونگی بهینه سازی شرایط و زیر کنترل گرفتن آن را مشخص کنید. به عنوان مثال، یک پیاده روی کوتاه در زمان ناهار، آوردن غذا از خانه به جای خرید آن از رستوران، یا خوردن صبحانه تغییرات کوچکی هستند که می توانند تفاوت های چشمگیری را ایجاد کنند.

رژیم غذایی، فعالیت جسمانی و سوخت و ساز، سه عامل تاثیرگذار بر وزن شما هستند. این احتمال وجود دارد که تغییراتی را در زندگی خود ایجاد کنید که بر هر سه مورد اثرگذار باشند. اما زیاد به خود سخت نگیرید.

به مقداری کمک از دوستان خود نیاز دارید

خبر خوب این است که لازم نیست به تنهایی همه کارها را انجام دهید. زمانی که موضوع تغییر عادات مطرح می شود، افراد دیگر نیز می توانند به ایجاد تغییر کمک کنند. اگر شما و افرادی که به طور منظم با آنها در ارتباط هستید، گزینه های غذایی سالم تر را مصرف کرده یا به همراه هم ورزش کنید به نتایج بهتری در زمینه کاهش وزن نیز دست خواهید یافت.