

۲۱ روش برای لاغری بدون رژیم غذایی

با راهکاری زیر می‌توان رژیم نگرفت ولی وزن کم کرد و لاغر شد.



با راهکاری زیر می‌توان رژیم نگرفت ولی وزن کم کرد و لاغر شد.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «لاغری یکی از مواردی است که چندین روش برای دستیابی به این مقوله وجود دارد که از میان آنها می‌توان به رژیم‌های غذایی، مصرف داروهای کمک‌کننده در این زمینه یا افزایش تحرک و فعالیت بدنی اشاره کرد.

۱. مدت زمان وعده غذایی شما

یک زمان ۲۰ دقیقه‌ای تنظیم کنید و به صورت بسیار آرام غذا بخورید. این یک روش مناسب برای لاغر شدن و کاهش وزن بدون داشتن یک برنامه غذایی پیچیده است. هنگام پخت و پز وعده‌های غذایی بزرگ، غذا خود را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید و از آن لذت ببرید این عمل موجب تولید هورمون سیری می‌شود. زمانی که شما غذا را با عجله و با سرعت بیشتری می‌خورید معده زمان لازم برای تولید هورمون سیری به مغز را ندارد در نتیجه موجب پرخوری می‌شود.

۲. خواب بیشتر، وزن کمتر

به گفته یکی از محققان دانشگاه میشیگان یک ساعت خواب اضافی در طول شب می‌تواند به فرد کمک کند که در سال ۱۴ پوند وزن خود را کاهش دهد. با توجه به این تحقیقات هر فرد می‌تواند با استراحت و خوابیدن بدون فکر کردن به وعده‌های غذایی، بدون زحمت حدود ۶ درصد از کالری خود را از دست بدهد. نتایج برای هر فرد متفاوت است اما ممکن است خواب به عنوان شک شیوه متغیر در این زمینه کمک کند. شواهدی وجود دارد مبنی بر این که خواب کمتر از ۷ ساعت اشتها را افزایش می‌دهد و موجب احساس گاه به گاه گرسنگی ناخوشایند می‌شود.

۳. مصرف سبزیجات بیشتر

غذای شب را به جای یک گونه با سه گونه سبزی سرو کنید و بدون استرس غذای بیشتری بخورید. ترفندهای گوناگونی برای غذا خوردن وجود دارد و همچنین ترفندهایی برای مصرف میوه‌ها و سبزیجات بیشتر جهت لاغری وجود دارد. فیبر و آب زیاد بدن فرد را با کمترین میزان کالری تأمین می‌کند، آنها بدون چربی هستند. به جای بهره‌وری از سس‌های چرب از آب لیمو و عرق گیاهان استفاده کنید.

۴. مصرف سوپ مانع از افزایش وزن می‌شود

یک سوپ برنج کالری کمتری را به بدن اضافه می‌کند. همچنین خوردن سوپ به عنوان پیش‌غذا بسیار مناسب است، زیرا موجب کاهش اشتها و در نتیجه کمتر غذا خوردن می‌شود. یک سوپ آبکی کم‌سدیم یا کنسرو شده را با اضافه کردن سبزیجات تازه یا یخ زده بجوشانید. از مصرف سوپ‌های پر چرب اجتناب کنید زیرا می‌توانند حاوی چربی و کالری بالایی باشند.

۵. غلات کامل مصرف کنید

غلات کامل مانند برنج، جو و گندم نیز به استراتژی لاغری شما تعلق دارند. آنها کمک می‌کنند که کالری کمتری داشته باشید و همچنین کلسترول شما را بهبود می‌بخشند. غلات کامل در حال حاضر در بسیاری از محصولات نظیر کلوچه‌ها، خمیر پیتزا، ماکارونی و نان نرم سفید گندم نیز وجود دارد.

۶. لباس مورد علاقه

لباس های مورد علاقه قدیمی و اندامی خود را مانند دامن یا پیراهن ها را هر روز ببینید. این موجب می شود شما برای هدف خود یعنی لاغری انگیزه و عمل بیشتری داشته باشید. یک لباس را که تنها کمی کوچک تر است به عنوان یک هدیه انتخاب کنید بنابر این دیگر می توانید در مدت زمان نسبتا کوتاه به این هدف دست یابید. سپس لباس سال گذشته که برای شما کوچک تر شده است را به عنوان هدف قابل دسترس بعدی خود بر گزینید.

۷. برش هایی از انواع سبزیجات

از سبزیجات تازه به جای گوشت در پیتزا استفاده کنید این کار ساده موجب ایجاد اصلاح و تغییر ۱۰۰ کالری در وعده غذایی شما می شود. سایر ترندها برای خوردن پیتزا استفاده از پنیر کم چرب، نان نازک و همچنین استفاده بسیار کم از روغن است. در مورد تکه های از سبزیجات مانند گوجه فرنگی، فلفل قرمز، قارچ پخته شده و سایر سبزیجات فکر کنید.

۸. درست کردن نوشیدنی هوشمند با حذف شکر

یکی از نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه معمولی را با آب بدون کالری جایگزین کنید و حدود ۱۰ قاشق چای خوری شکر را از برنامه غذایی خود حذف کنید. لیمو، نعنا و توت فرنگی یخ زده را برای عطر و طعم بی نظیرش به آن اضافه کنید.

کنار گذاشتن شکر مایع موجود در نوشابه موجب نرمال شدن بدن می شود. در یک مطالعه مشخص شد ۴۵۰ کالری از کالری روزانه یک شخص از لیموناد و نوشابه است. به طور معمول و ناخودآگاه آب نبات خواران کالری کمتری از نوشابه خوارها دریافت می کنند. آنها به مدت چهار هفته ۲.۵ پوند وزن اضافه می کنند.

۹. از یک لیوان بلند و باریک برای نوشیدنی استفاده کنید

از یک لیوان بلند و باریک به جای یک لیوان کوتاه و پهن برای کاهش کالری مایع و لاغری خود بدون رژیم غذایی استفاده کنید. سعی کنید کمتر از ۲۵ درصد تا ۳۰ درصد از آبمیوه و نوشابه مصرف کنید و از سایر نوشیدنی ها بهره ببرید.

دکتر برین وانسینک (Brian Wansink) در این باره می گوید نشانه های بصری می تواند شما را در تشخیص مقدار مصرف بیشتر یا کمتر فریب دهد.

۱۰. از چای سبز استفاده کنید

نوشیدن چای سبز نیز ممکن است یک استراتژی خوب برای لاغری باشد. تعدادی از مطالعات نشان می دهد که این می تواند به طور موقت سوزاندن کالری را افزایش دهد این کار احتمالا از طریق عمل فیتو شیمیایی به نام کاتکسین (catechins) انجام می شود. در این صورت شما یک نوشیدنی تازه بدون کالری دریافت کرده اید.

۱۱. انجام حرکات یوگا

بر طبق نتایج یک مطالعه در مجله تغذیه، زنانی که تمرینات یوگا را انجام می دهند وزن کمتری نسبت به دیگران دارند. علت آن چیست؟ انجام تمرینات منظم یوگا یک رویکرد "ذهنی" برای تمرکز بیشتر بر روی خوردن است. به عنوان نمونه آنها قادرند مواد غذایی متفاوتی را در رستوران ها ببینند ولی به اندازه نیاز و احساس سیری از آنها بخورند. پژوهشگران بر این باورند که خود آگاهی از طریق یوگا پیشرفت می کند و ممکن است به افراد کمک کند که از پرخوری پیشگیری و فآیند کاهش وزن را با موفقیت سپری کنند.

۱۲. غذا خوردن در خانه

حداقل پنج روز در هفته وعده های غذایی خانگی را بخورید. آشپزی می تواند بسیار راحت تر از آن چیزی است که شما فکر می کنید. میان وعده غذایی می توانند برای وعده های غذایی سریع مانند گوشت گاو خام، کاهو، سبزیجات، لوبیای کنسرو شده، تکه هایی از مرغ پخته شده یا ماهی قزل آلا کبابی استفاده شوند.

۱۳. حذف "توقف های غذایی"

اکثر افراد به طور طبیعی وقفه هایی کوتاه در خوردن غذا دارند، مانند زمانی که برای چند دقیقه فاشق و چنگال خود را زمین می گذارند تا به معاشرت و صحبت با یکدیگر بپردازند. غذای خود را تمام کنید و در ادامه از گفت و گوی خود لذت ببرید. حواستان به چنین لحظاتی باشد تا در خوردن غذای خود وقفه ای ایجاد نکنید.

۱۴. جویدن نعنا با عطر و طعم قوی

هنگامی که در معرض خطر حمله میان وعده هستید، آدامس بدون قند را با عطر و طعم نعنا را بجوید. شام را به عنوان آخرین وعده غذایی میل کنید و پس از صرف آن در مهمانی و هنگام تماشای تلویزیون و گشت و گذار در اینترنت آدامسی با طعم نعنا را بجوید.

۱۵. ظرف غذای خود را کوچک کنید

یک بشقاب ۱۰ اینچی ناهار را به جای یک ظرف غذای ۱۲ اینچی انتخاب کنید. تحقیقات دکتر کورنل (Cornell Brian Wansink) نشان می دهد که اکثر افراد پس از سرو غذای زیاد در یک بشقاب بزرگ به خوردن آن مشغول می شوند. برداشتن ظرفی کوچک تر ۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری در روز ۱۰ تا ۲۰ پوند در سال می تواند وزن کم کنید. در آزمایشات دکتر کورنل هیچ شخصی حتی پس از متوجه شدن کاهش کالری به میزان ۲۰۰ واحد احساس گرسنگی نمی کند.

۱۶. سهم های غذایی مشخص را ایجاد کنید

این عادت افرادی با تناسب اندام است که سهم مشخص و کم کالری دارند و آن را برای پنج روز در هفته اجرایی می کنند. با انجام این کار پس از چندین بار هر فرد می تواند به طور خودکار این کار را انجام دهد. این کار را با کوچک کردن میان وعده ها و با حذف کردن غذاهای اضافی از روی میز در زمان غذا می توانید عملی کنید.

۱۷. قانون ۲۰-۸۰ را امتحان کنید

به عنوان نمونه اکثر آمریکایی ها تا زمانی که سیر می شوند مشغول غذا خوردن هستند اما برخی افراد تا زمانی که آنها ۸۰٪ احساس سیری می کنند غذا می خورند. بنا بر ادعای محققان می توانیم این عادت سالم را با کاهش ۲۰ درصدی وعده غذایی ایجاد کنیم.

۱۸. روش های خوردن را تغییر دهید

وعده های غذایی رستوران ها به خوبی شناخته شده هستند، بنابراین دستورات ویژه ای را در نظر بگیرید که شامل موارد زیر باشد:

• تقسیم غذا با یک دوست

• با توجه به اشتهای خود غذا سفارش دهید

• بشقاب کوچک را انتخاب کنید

• نیمی از غذای خود را قبل از رسیدن به میز داخل یک ظرف دیگر بریزید

یک نوشیدنی کوچک و سالاد اضافی سفارش دهید یا برای خود درست کنید و همچنین نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات پر کنید.

۱۹. سس گوجه فرنگی

برای ماکارونی به جای سس آلفردو از سس مارینارا (سس گوجه فرنگی) استفاده کنید. سس های گوجه فرنگی کالری و چربی کمتری در مقایسه با سس های چرب دارند اما بهتر است به یاد داشته باشید باید از مقدار مشخصی استفاده

کنید. ماکارونی باید به اندازه یک فنجان یا تقریباً به اندازه یک توپ تنیس سرو شود.

۲۰. کمتر گوشت گاو بخورید

داشتن وعده های غذایی گیاه خواری اغلب یک عادت سالم و صحیح در لاغری است. گیاهخواران در مقایسه با گوشتخواران تمایل دارند وزن بیشتری کم کنند. اگرچه چند دلیل برای این موضوع وجود دارد، البته حبوبات ممکن است نقش مهمی را در این زمینه ایفا کنند. برنج، سوپ عدس و سایر غذاهای آماده شده مانند لوبیا حاوی فیبر بسیار هستند. اکثر افراد تنها نیمی از این مواد مغذی مهم را دریافت می کنند که سبب کاهش کالری می شود.

۲۱. سوزاندن بیش از ۱۰۰ کالری

کاهش وزن ۱۰ پوند در سال بدون رژیم غذایی با سوزاندن ۱۰۰ کالری اضافی در هر روز امکان پذیر است. یکی از این فعالیت ها را امتحان کنید:

• پیاده روی ۱ مایل حدود ۲۰ دقیقه

• رسیدگی به گیاهان برای هرس یا کاشت به مدت ۲۰ دقیقه

• تمیز کردن خانه به مدت ۲۰ دقیقه

• آرام دویدن به مدت ۱۰ دقیقه