



چند روش موثر برای کاهش وزن پس از 40 سالگی

کاهش وزن در سنین بالای 40 سال اغلب دشوارتر از سنین پایین تر است و در نتیجه برای کاهش وزن در سنین بالا با دشواری هایی بسیار جدی رو به رو می شویم. اما چگونه می توان وزن را کاهش داد.

کاهش وزن در سنین بالای 40 سال اغلب دشوارتر از سنین پایین تر است و در نتیجه برای کاهش وزن در سنین بالا با دشواری هایی بسیار جدی رو به رو می شویم. اما چگونه می توان وزن را کاهش داد. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: کاهش وزن در سنین بالای 40 سال اغلب دشوارتر از سنین پایین تر است و در نتیجه برای کاهش وزن در سنین بالا با دشواری هایی بسیار جدی رو به رو می شویم. اما چگونه می توان وزن را کاهش داد.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، برخی از موارد که می تواند به کاهش وزن کمک کند شامل موارد زیر می شوند:

قبل از غذا خوردن اطلاعات را بررسی کنید

فرقی نمی کند که در رستوران غذا بخورید یا در خانه اما در هر صورت بهتر است قبل از خوردن هر نوع غذا، ابتدا اطلاعات مرتبط با غذاها را بررسی کنید و در صورتی که این غذاها منجر به چاقی و اضافه وزن می شوند بهتر است این غذاها را نخورید.

استفاده از بطری های آب پلاستیکی را متوقف کنید

اگر از بطری های پلاستیکی برای خوردن آب استفاده می کنید، بهتر است این کار را متوقف کنید چرا که شواهد نشان می دهند که قرار گرفتن در معرض سموم مانند بیس فنول (BPA) ، سموم ارگانو فسفات و فتالات ممکن است باعث مشکلات وزن شوند. بسیاری از مطالعات انسانی نشان می دهند که ارتباطاتی مواد شیمیایی و چاقی وجود دارد.

از غذاهای خود عکس بگیرید

گاهی برخی افراد هنگام غذا خوردن متوجه نیستند که حجم غذایی که می خورند بیش از حد است بنابراین توصیه می شود از غذای خود عکس بگیرید، چرا که عکس گرفتن از غذا شما را متوجه حجم غذای مصرفی می کند و باعث می شود در وعده های بعدی نیز مراقب باشید که زیاده روی نکنید.