

## چگونه بدون رژیم سخت لاغر شویم؟

یک روز صبح از خواب بیدار می‌شوید و تصمیم می‌گیرید قبل از هرکاری وزنتان را با هفته پیش مقایسه کنید؛ اما ترازو باز هم چند کیلو اضافه نشان می‌دهد! این کابوس خیلی از افرادی است که می‌خواهند لاغر شوند اما نمی‌توانند.



آرام غذا بخورید، بیشتر بخوابید و فست‌فود میل نکنید  
چگونه بدون رژیم سخت لاغر شویم؟

جام جم آنلاین: یک روز صبح از خواب بیدار می‌شوید و تصمیم می‌گیرید قبل از هرکاری وزنتان را با هفته پیش مقایسه کنید؛ اما ترازو باز هم چند کیلو اضافه نشان می‌دهد! این کابوس خیلی از افرادی است که می‌خواهند لاغر شوند اما نمی‌توانند. اگر می‌خواهید این وضعیت تغییر کند و تحمل رژیم گرفتن هم ندارید، ناامید نشوید. هنوز هم می‌شود به شیوه‌هایی ساده‌تر شرایط را بهبود بخشید و به تدریج کمی از این اضافه وزن را کاهش داد.

برای کاهش وزن موفق و بدون رژیمی دشوار، باید نکاتی را در نظر داشته باشید:

### آرام بخورید

برای هر وعده غذایی زمانی خاص اختصاص دهید. از امروز برنامه‌ای جدید برای غذا خوردن داشته باشید و حداقل 20 دقیقه برای هر وعده غذایی وقت بگذارید. هرچقدر آرام‌تر غذا بخورید، بهتر است. فراموش نکنید آهسته غذا خوردن، بهترین شیوه برای کاهش وزن بدون داشتن رژیمی سخت است. با این کار هم از خوردن مقدار کمتری غذا بیشتر لذت می‌برید و هم باعث تحریک هورمون‌های سیری می‌شوید. در مقابل، غذا خوردن تند و باشتاب موجب پرخوری و در نتیجه افزایش وزن می‌شود.

بیشتر بخوابید. طبق مطالعات محققان دانشگاه میشیگان، یک ساعت خواب اضافه در هر شب، کمک می‌کند تا در طول یک سال وزن فرد حدود 7 کیلوگرم کاهش یابد. این پژوهشگران اعتقاد دارند وقتی خواب جایگزین اوقات بیکاری و ناخنگ زدن‌های بی‌مورد می‌شود، می‌تواند به راحتی کالری دریافتی را کاهش دهد. با وجود این‌که نتایج در مورد افراد مختلف، متفاوت است، ولی خوابیدن فایده دیگری هم دارد؛ شواهد نشان می‌دهد خواب بسیار کم، اشتها را تحریک می‌کند و باعث می‌شود شما به صورتی غیرمعمول احساس گرسنگی کنید. فراموش نکنید خواب بیش از حد هم می‌تواند در درازمدت منجر به افزایش وزن شود، بنابراین خواب معمول و به مقدار کافی را در برنامه خود قرار دهید.

سبزیجات بیشتری بخورید. با این کار می‌توانید مقدار بیشتری بخورید ولی چندان با مشکل اضافه وزن روبه‌رو نشوید. مقدار زیاد فیبر و آب موجود در میوه‌ها و سبزیجات با میزان کم کالری موجود، می‌تواند فرد را سیر کند. همچنین می‌توانید آنها را بیزید، ولی بدون روغن!

### سوپ بخورید

سوپ بخورید. اگر بتوانید در یکی از وعده‌های غذایی سوپی خوشمزه با آب گوشت تهیه کنید و تنها آن را بخورید، با دریافت میزان کمتری کالری سیر خواهید شد. همچنین خوردن مقدار کمی سوپ پیش از غذا به شما کمک می‌کند تا بیشتر احساس سیری داشته باشید و در نتیجه کمتر غذا بخورید. اما برای خوردن سوپ هم فراموش نکنید انواع خامه‌ای و چرب آن را کنار بگذارید و تا می‌توانید در تهیه آن از سبزیجات استفاده کنید.

### سبوس مصرف کنید

غلات سبوس‌دار را فراموش نکنید. غلات کامل می‌تواند بدون این‌که خیلی متوجه باشید، باعث کاهش وزن شما شود. این مواد غذایی کمک می‌کند با دریافت مقدار بسیار کمتری کالری احساس سیری کنید.

از نوشیدنی‌ها غافل نشوید. اگر به جای نوشیدن یک لیوان نوشیدنی حاوی قند مانند نوشابه، یک لیوان آب بنوشید از خوردن مقدار قابل توجهی قند و شکر اجتناب کرده‌اید. البته برای بهبود طعم نوشیدنی‌ها می‌توانید از لیمو یا نعناع استفاده کنید.

هوشمندانه نوشیدنی‌ها را بنوشید. بهتر است در لیوان‌های بلند و باریک مایعات شیرین و حاوی کالری را بنوشید. با همین کار ساده

25 تا 30 درصد کمتر نوشابه یا آب میوه خواهید نوشید.

چای سبز بنوشید. نوشیدن چای سبز یکی دیگر از شیوه‌های موثر برای کاهش وزن است. برخی تحقیقات نشان می‌دهد چای سبز در سوزاندن کالری‌ها موثر عمل می‌کند. علاوه بر این، می‌توانید یک فنجان چای سبز را جایگزین دیگر نوشیدنی‌های شیرین کنید.

کمتر بیرون غذا بخورید

در خانه غذا بخورید. برای کاهش وزن حداقل 5 روز در هفته از غذاهای خانگی استفاده کنید. غذاهای آماده بیرون سرشار از چربی هستند و در نتیجه منجر به افزایش وزن می‌شود. همچنین بهتر است اندازه بشقاب غذاخوری خود را نیز کوچک و کوچک‌تر کنید.

مقدار غذا باید کنترل شود. یکی از بهترین عادت‌های افراد لاغر، خوردن مقدار متوسطی غذا در هر وعده است. البته طبق نظر متخصصان پس از چند مرتبه اندازه گرفتن مقدار غذا، از دفعات بعد می‌توانید به صورت خودکار تنها همان مقدار غذا را بردارید.

قانون 80/20 را رعایت کنید. مردم آمریکا معمولاً تا جایی که غذا خوردن ادامه می‌دهند که کامل سیر شده باشند. اما مردم ژاپن فقط تا وقتی 80 درصد حس گرسنگی برطرف شده است، غذا می‌خورند. بهتر است ما هم این عادت را داشته باشیم و 20 درصد کمتر غذا بخوریم.

کالری بیشتری بسوزانید. می‌توانید با سوزاندن مقدار بیشتری کالری، به کاهش وزن خود کمک کنید. برای این کار می‌توانید روزی 20 دقیقه پیاده‌روی کنید، در حیاط یا باغچه خود گل بکارید و علف‌های هرز را بکنید، 10 دقیقه آرام بدوید یا حتی خانه را تمیز کنید. با این کارها کمی بیشتر از قبل کالری می‌سوزانید و در نتیجه وزنتان راحت‌تر کاهش پیدا می‌کند.

با رعایت این اصول می‌توانید به تدریج و بدون رژیم سخت و غیرقابل تحمل وزنتان را کاهش دهید. ولی فراموش نکنید برای کاهش یافتن سریع‌تر وزن، نباید در هیچ یک از این کارها زیاده‌روی کرد. همچنین بهتر است هر وقت به هدف خود نزدیک می‌شوید و وزنتان کاهش می‌یابد، خودتان را تشویق کنید و به این شیوه ادامه دهید.

Webmd.com

مترجم: نیلوفر اسعدی بیگی