



سه روش کاهش وزن پس از چهل سالگی

استراتژی‌های کاهش وزن، طبق نیازهای مختلف شما می‌تواند تغییر کند.

استراتژی‌های کاهش وزن، طبق نیازهای مختلف شما می‌تواند تغییر کند.

به گزارش ایسنا، خبرآنلاین نوشت: «اضافه وزن در میانسالی بدین معنا نیست که ما باید با بدن زیبا و تناسب اندام خداحافظی کنیم بلکه این مفهوم را به ما می‌رساند که باید بیش از پیش تلاش کنیم تا به این مقصود دست یابیم. افزودن تمرینات قدرتی و پایبندی به یک رژیم غذایی سالم نه تنها ظاهری زیبا به شما می‌بخشد بلکه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سندروم متابولیک را نیز کاهش می‌دهد.

برای آشنایی با نحوه کنترل و کاهش وزن میانسالی، با ما همراه باشید.

۱) توجه به اندازه غذای مصرفی

به گفته دکتر سدرکویست «تغییر رژیم غذایی همان نکته ای است که روند کاهش وزن از آن شروع می‌شود و شما را از قید و بند اضافه وزن میانسالی رها می‌کند.»

اهمیتی ندارد که بشقاب غذای شما مرغ گریل شده با برنج قهوه ای و کلم بروکلی باشد یا نه، مادامی که حجم وعده غذایی خود را کم نکنید، شاهد کاهش وزن نخواهید بود.

۲) تحرک بیشتر

در کنار تمرینات قدرتی، با انجام برخی از فعالیت‌های هوازی حداقل ۳۰ دقیقه در روز مطمئن شوید که کالری بیشتری می‌سوزانید و سلامت قلب و عروق خود را در بهترین حالت نگه می‌دارید. دوچرخه سواری و پیاده روی می‌تواند پاسخگوی این نیاز باشد (روزانه حداقل ۱۰ هزار قدم بردارید).

۳) مصرف غذای بیشتر با کالری کمتر

افزایش مقاومت به انسولین، باعث احساس گرسنگی می‌شود. لارگمن روت می‌گوید: تقسیم غذا به سه وعده غذایی اصلی و یک تا دو میان وعده، سطح قند خون شما را ثابت نگه می‌دارد و تمایل به خوردن تنقلات ناسالم را کاهش می‌دهد. افزودن غذاهای کم کالری و پر حجم -مانند میوه‌ها و سبزیجات- نیز می‌تواند به سیر شدن شما کمک کند.

کلام آخر

به خاطر داشته باشید که استراتژی‌های کاهش وزن، طبق نیازهای مختلف شما می‌تواند تغییر کند. لارگمن روت می‌گوید: «من دریافتم که برای زنان بالای ۴۰ سال، از جمله خودم، ارزیابی کارهایی که سالانه انجام می‌دهیم بسیار حیاتی است. بدن ما در یک چالش است؛ اگر پیشرفت شما متوقف شد، بخشی از رژیم غذایی یا برنامه ورزشی خود را تغییر دهید».

منبع: menshealth