

9 پیشنهاد کارساز برای موفقیت در رژیم



شاید همین الان درصدد کاهش وزن قابل توجهی می باشید و از طرفی زمان کافی برای مطالعه انواع رژیم های غذایی ندارید. در ادامه به بعضی از مهم ترین و بهترین توصیه های رژیم های غذایی متنوع اشاره می کنیم که با عمل به آن به نتیجه دلخوا خود خواهید رسید.

- 1- از قرار گرفتن در معرض غذاهای ناسالم اجتناب کنید و آنچه شما را تحریک به خوردن می کند از مقابل دیدتان دور کنید. شاید لازم باشد که کمتر به آشپزخانه رفت و آمد کنید.
- 2- به جای تمرکز روی یک وزن خاص ، دامنه ای از وزن ایده آل را در نظر بگیرید. با این کار تغییرات جزئی وزن که در روزهای مختلف مشاهده می شود و البته طبیعی است شما را نگران نخواهد کرد.
- 3- در پیروی از یک رژیم غذایی ، تنوع را فراموش نکنید، اینکه هر صبح و ظهر یک نوع خوراک خورده شود شما را خسته و ناامید خواهد کرد.
- 4- در هنگام خرید محصولات حتما به ترکیبات موجود در آن توجه کنید. اگر ترکیبی برای شما ناآشنا می باشد از خرید آن محصول اجتناب کنید.
- 5- گرایش محض روی گیاهان و یا گیاهخواری رژیمی تقریبا سخت است. در حالیکه حفظ تعادل در مصرف غذاهای حیوانی و گیاهی شما را در رسیدن به هدف دلخواهتان بیشتر یاری می کند.
- 6- در حرکات ورزشی حتما تمرینات مداری را بگنجانید. شامل مجموعه ای از ورزش های خاص است که مدت های کوتاهی انجام می شود و به صورت سریع و پشت سر هم و با استراحت اندک یا بدون استراحت در بین آنها تکرار می شود. برنامه های تمرین مداری سنتی ، هم قدرت و هم استقامت را می سازند و می تواند بسته به برآوردن اهداف تمرینی هر ورزشکار به روش های مختلف انجام شود. این حرکات به کاهش وزن و سایز، ارتقا متابولیسم، تقویت استخوانها و مقاومت بیشتر در مقابل تنش کمک می کند.
- 7- شما حتی در حین رعایت یک نوع رژیم غذایی خاص می توانید از تمام غذاهای مورد علاقه خود تناول کنید منتها به مقدار کمتر.
- 8- سعی کنید بین میل و هوس به خوردن و نیاز واقعی برای رفع گرسنگی تفاوت قائل شوید ، اگر بتوانید این دو را از هم تشخیص دهید ، دریافت کالری اضافی از برنامه غذایی به طور خود به خود حذف خواهد شد.
- 9- از مصرف غذاهای بیش از حد پردازش شده بپرهیزید و یا کمتر بخورید. غذاهای سرشار از فیبر و طبیعی به کاهش وزن کمک بیشتری می کند.

تهیه شده در گروه ترجمه سلامت نیوز