



چگونه در عرض یک هفته پنج کیلو از وزن خودتان را کم کنید؟

اگر به فکر کم کردن چند کیلو وزن اضافه خود هستید، به راحتی می توانید این کار را انجام دهید. رژیم های غذایی زیادی وجود دارد که در مدت زمان اندکی می توانند وزن زیادی را از شما کم کنند .

سلامت نیوز : اگر به فکر کم کردن چند کیلو وزن اضافه خود هستید، به راحتی می توانید این کار را انجام دهید. رژیم های غذایی زیادی وجود دارد که در مدت زمان اندکی می توانند وزن زیادی را از شما کم کنند . اما در حقیقت بسیار از آنها ناسالم هستند و با پیروی زیاد از آنها، صدمات زیادی را به بدن شما وارد می کنند.

پیروی از رژیمی مناسب می تواند وزن شما را کاهش داده و از برگشت دوباره شما جلوگیری کند. کم کردن هر مقداری از وزن نیازمند تغییر در نوع زندگی و عادات زندگی است. غذاهایی وجود دارند که باید به طور کلی از رژیم غذایی حذف و یا کم شوند.

ورزش را نیز باید در برنامه روزانه خود قرار دهید. تمام این کارها بسیار آسان است و شما به راحتی می توانید با گنجاندن آنها در برنامه روزانه خود به راحتی مقدار زیادی از وزن خود را کاهش دهید. از رژیم های غذایی ناسالم و نامناسب خودداری کنید.

عجله نکنید . چرا که با افزودن مواد غذایی حذف شده به رژیم غذایی خود، به راحتی به وزن سابق برمی گردید. وزنی که حالا دارید، می تواند تعیین کننده مقدار وزنی باشد که می خواهید کم شود. معلوم است که فردی که وزن بالاتری دارد، در ابتدا مقدار بیشتری از وزن خود را کم خواهد کرد.

بهترین راه برای کاهش وزن استفاده از همان راه قدیمی یعنی رژیم و ورزش است. همگی ما به دنبال راهی جادویی هستیم . اما در حقیقت استفاده از قرص ها و یا راه های سریع نتیجه ای جز بیماری ندارد. در پائین راه هایی آمده است که به وسیله آن می توانید به راحتی مقدار زیادی از وزن خود را کم کنید:

۱-آب: قبل از هر وعده غذایی تقریباً نیم لیتر آب بنوشید. این راه می تواند وزن شما را کاهش دهد چرا که باعث خوردن کمتر می شود. این روش همچنین کمک می کند که شما مقدار آب مورد نیاز بدن خود را نیز بنوشید و از خوردن مواد غذایی زیاد جلوگیری می کند.

۲-مقدار کالری که میخورید را از مقدار کالری مصرفی بدن کمتر کنید. برای آنکه وزن خود را کاهش بدهید، باید میزان کالری که مصرف می کنید از میزان کالری موجود در مواد غذایی بیشتر باشد. تمام لحظات زندگی حتی مواقعی که شما خواب هستید بدن شما در حال سوزاندن کالری است. می توانید با افزایش میزان فعالیت بدن و کاهش میزان کالری دریافتی بدن، به راحتی وزن خود را کاهش دهید. این روش بهترین روش کاهش وزن و سالم ماندن است. بنابراین غذاهای غیر مفید را از رژیم غذایی خود حذف کرده و جای آن از مواد غذایی سالم و پرخاصیت استفاده کنید.

۳-مصرف فیبر را افزایش دهید: گنجاندن فیبر در رژیم غذایی می تواند باعث کاهش وزن شود. همه حبوبات، سبزیجات خام، سبزیجات نیم پز، میوه ها، پاستاهای تهیه شده از آرد گندم و لوبیا منابع غنی فیبر هستند. اگر از ابتدای کار، مقدار زیادی مواد فیبر دار مصرف کنید احتمالاً دچار نفخ، اسهال و باد معده می شوید. بنابراین مواد فیبر دار را کم کم به رژیم غذای خود اضافه کنید. افزودن مقدار بیشتری آب به رژیم غذایی خود، کمک زیادی به حضم مواد غذایی فیبر دار می کنید.

۴-مصرف غذاهای شیرین را متوقف کنید. با قطع مصرف شکر در رژیم غذایی، به راحتی می توانید مقدار زیادی از وزن خود را کاهش دهید. اگر می خواهید وزن خود را سریعاً کاهش دهید، از مصرف هرگونه مواد غذایی شیرین خودداری کنید. به این معنا است که هیچ شکری را با قهوه با چای خود نخورید، از مصرف صبحانه های شیرین خودداری کنید و حتی نوشیدنی های شیرین را هم کنار بگذارید.

8226#مصرف کربوهیدرات ها را متوقف کنید. چرا که در بدن تبدیل به مواد قندی می شود و باعث چاقی و اضافه وزن می شود. حذف مواد غذایی حاوی کربوهیدرات می تواند باعث کاهش وزن شود . امروزه مواد غذایی زیادی وجود دارد که کربوهیدرات آنها

حذف شده است . این مواد غذایی تست شده و مورد آزمایش قرار گرفته است.

&8226# مواد فیبردار را در رژیم غذایی بگنجانید.

&8226# از میوه و سبزیجات تازه بیشتر استفاده کنید.

&8226# مطمئن شوید که تمام مواد مورد نیاز بدن خود را روزانه مصرف میکنید. حتی میتوانید از شیر و یا لبنیات کم چرب و یا بدون چربی استفاده کنید.

&8226# وزن متناسب با قد خود را کنترل کنید.

۵- بسیاری از مردم اطلاع دقیقی از میزان مواد مصرفی مورد نیاز بدن خود ندارند. در پایین نسبتهای مورد نیاز بدن آورده شده است:

حدود هشتاد گرم گوشت، ماهی و یا مرغ که برابر کف دست است.

بیست و پنج گرم پنیر و یا اندازه شصت دست.

یک قاشق چایخوری کره یا اندازه سر شصت دست.

دانستن میزان دقیق مواد غذایی مورد نیاز بدن می تواند کمک زیادی به کم کردن وزن شما کند.

&8226# از مصرف غذاهای منجمد خودداری کنید.

&8226# مقدار کالری مورد نیاز بدن خود را هنگامی که می خواهید وزن خود را کاهش دهید کنترل کنید. رژیم غذایی مناسبی را انتخاب کنید که متناسب میزان کالری دریافتی بدن شما باشد و با کاهش مقدار کالری دریافتی بدن، وزن خود را نیز کاهش دهید.

۶- ورزش کنید: بسیاری از ما معتقدیم که در زندگی پرمشغله امروزه ،ما وقت کافی برای انجام تمرینات ورزشی را نداریم. تمام اینها فقط بهانه است . راه های زیادی برای انجام ورزش وجود دارد. برای مثال هنگامی که سر کار هستید،به جای استفاده از آسانسور از پله ها استفاده کنید و یا قدری دورتر پارک کنید تا بتوانید مسیر کوتاهی را پیاده روی کنید. به جای رفتن به سینما و نشستن روی صندلی می توانید به باشگاهی رفته و مشغول بازی هایی مانند بولینگ،تنیس و یا بازیهایی که به آنها علاقه دارید شوید.هرگونه ورزشی حتی کوچک می تواند برای شما مفید باشد. توجه داشته باشید که هرگونه رژیم غذایی که هیچ سختی نداشته باشد، برای شما بسیار مضر و بی فایده است. اکثر این رژیم ها افرادی را که فکر می کنند با معجزه می توانند لاغر شوند را گول زده و تولید کننده های این گونه رژیم ها را پولدار می کند. آنها به شما خیالاتی را می فروشند که پایان راه است.

۷- برای کم کردن وزن به فعالیت و تعهد نیاز دارید. هنگامی که شما این تغییرات را در رژیم غذایی خود اعمال کردید،باید ورزشهای لازم را نیز در رژیم خود بگنجانید و مقاومت کنید. نتیجه چنین تغییراتی رسیدن به وزن دلخواه است. در این صورت دوستان و اطرافیان شما این پیشرفت ناگهانی شما را تحسین خواهند کرد.

۸- شما باید روی تغییرات مثبتی که کرده اید تمرکز داشته باشید و هنگامی که روی یکی از تغییرات تمرکز کرده اید مطمئن باشید بهترین کاری را که می توانستید انجام دهید انجام داده اید و بدانید که بهترین کار است. روی مسایل مثبت تمرکز کنید و از مسایل منفی دوری کنید. بهتر است هر چند وقت یکبار یک روز به خودتان جایزه بدهید . این کار باعث می شود انگیزه شما بیشتر شود و تصمیم گیرنده خوبی خواهید شد