

28 سالگی بهترین سن برای رژیم گرفتن

اگر قصد دارید اضافه وزنتان را کاهش دهید، متخصصان تغذیه معتقدند که بهترین زمان برای آغاز رژیم گرفتن از سن 28 سالگی است.



متخصصان تغذیه اعلام کردند:

28 سالگی بهترین سن برای رژیم گرفتن

جام جم آنلاین: اگر قصد دارید اضافه وزنتان را کاهش دهید، متخصصان تغذیه معتقدند که بهترین زمان برای آغاز رژیم گرفتن از سن 28 سالگی است.

به گزارش ایسنا، بررسی‌ها نشان داده است موفق‌ترین افراد در تلاش برای لاغر شدن، کسانی هستند که از این سن شروع به رژیم گرفتن می‌کنند.

این بررسی‌ها روی 3000 هزار زن در حدود 30 سالگی صورت گرفته است. متخصصان تغذیه در انگلیس تأکید دارند که زنان در اواخر دهه 20 سالگی به دلیل داشتن زمان و اراده قوی‌تر بهتر از عهده این کار برمی‌آیند. بعلاوه چون آن‌ها در این سن بیشتر نگران افزایش وزن خود هستند، اغلب با تمرکز بیشتری به اهداف خود برای کاهش وزن می‌پردازند و توجه دارند.

از سوی دیگر زنان در دهه 30 سالگی اغلب به قدری مشغله دارند که کمتر فرصت می‌کنند به وزن خود توجه کنند و در سنین 40 و 50 سالگی نیز علاقه خود را برای متناسب نگه داشتن بدنشان از دست می‌دهند.