

ترازوها ناامیدتان می‌کنند

گرسنگی می‌کشید، تشنه می‌مانید، اما دریغ از یک کیلو که از وزنتان کم شده باشد، ترازوها ناامیدتان می‌کنند و این فقط مشکل شما نیست، خیلی از افراد نیز همین تجربه را دارند و گلايه می‌کنند که با هیچ روشی وزن کم نمی‌کنند.



جام جم آنلاین: گرسنگی می‌کشید، تشنه می‌مانید، اما دریغ از یک کیلو که از وزنتان کم شده باشد، ترازوها ناامیدتان می‌کنند و این فقط مشکل شما نیست، خیلی از افراد نیز همین تجربه را دارند و گلايه می‌کنند که با هیچ روشی وزن کم نمی‌کنند. می‌خواهید بدانید دلیلش چیست؟ سال‌هاست کتاب‌ها، روزنامه‌ها، تلویزیون و... در گوش آنها که اضافه وزن دارند می‌خوانند که اگر ورزش کنند، تغذیه‌ای سالم و مناسب داشته باشند و حرص‌شان را برای خوردن کنترل کنند و از خوراکی‌های خوشمزه و چاق‌کننده چشم‌پوشند حتماً می‌توانند وزن کم کنند، اما کسانی وجود دارند که با وجود رعایت همه این اصول همچنان وزن کم نمی‌کنند و ناامیدانه میان روش‌های مختلف وزن کم کردن سرگردان می‌شوند.

حتماً می‌دانید آمریکا یکی از کشورهای است که شمار زیادی از چاق‌های جهان را در خود جای داده است، به طوری که بر اساس برخی آمارها حدود دو سوم جمعیتش چاق هستند، به همین دلیل هم کارشناسان بهداشت و تغذیه در این کشور پژوهش‌های زیادی درباره دلایل چاقی انجام داده‌اند.

یکی از آن مقاله‌های پژوهشی محدود کردن الگوی غذایی و حتی ورزش کردن در چند سال اخیر زندگی، فاکتورهای کافی برای کاهش وزن نیستند بلکه تلاش برای لاغر شدن باید روندی مداوم باشد که تمام عادات روزانه زندگی را شامل شود.

در این مقاله به هفت عامل اصلی اشاره شده است که مانع عملکرد و تاثیر مناسب برنامه‌های کاهش وزن می‌شوند. این عوامل عبارتند از:

رژیم غذایی غلط

شاید شما از خوردن غذاهای سرخ کرده و ادویه‌دار خودداری کنید، اما آیا جایگزین مناسبی مانند غلات سبوس‌دار برای آن در نظر گرفته‌اید؟ بعلاوه اگر تصور می‌کنید که با نخوردن یک یا دو وعده غذایی می‌توانید به رژیم لاغری خود کمک کنید باید بدانید که این کار فقط منجر به پرخوری در طول روز می‌شود.

بهترین برنامه غذایی برای هر فرد سه وعده در روز غذایی اصلی همراه با میان وعده‌های مغذی و مناسب بین این سه وعده است.

پایین بودن فعالیت قلبی

اگر تصور می‌کنید یک زمان مشخص برای ورزش کردن در روز کافی است باید بدانید که دستیابی به نتیجه دلخواه و مناسب نیاز دارد فعالیت بدنی خود را حدود 65 تا 85 درصد افزایش دهید به طوری که ضربان قلبتان تند شده و به حداکثر برسد.

مصرف زیاد کالری مایع

مصرف زیاد هر نوع کالری مایع مثل چای، قهوه یا آب‌میوه‌های شیرین می‌تواند تمام زحمات شما را برای کاهش وزن هدر بدهد بنابراین توصیه می‌شود از نوشابه‌های سبک مثل شیر بدون چرب یا آب سبزیجات استفاده کنید.

نداشتن اراده

در نهایت تمام این تلاش‌ها به اراده شما برای تداوم انجام برنامه‌های کاهش وزن بستگی دارد. اگر به اندازه کافی برای این کار انگیزه ندارید یا یک تلاشگر منفعل هستید، توصیه ما را باور کنید که به نتیجه نخواهید رسید.

با قلب و ذهن خود روی تلاش‌تان متمرکز شوید، اما هیچگاه اراده را با زیاده‌روی و افراط اشتباه نگیرید. گاهی اوقات کاهش اراده نشانه این است که بدنتان به استراحت و زمانی برای بهبود یافتن از فشارها و استرس‌ها نیاز دارد.

تا به حال دقت کرده‌اید که بیشتر چاق‌ها مضطرب هم هستند؟ استرس در هر قالبی چه جسمی و چه روانی يك مانع اصلی برای تمرین کردن برنامه‌های کاهش وزن است. استرس موجب تولید هورمون کورتیزول در بدن می‌شود که حاصل آن کاهش مقاومت انسولینی و افزایش تجمع چربی‌ها در بدن است. برای پیشگیری از استرس از تکنیک‌های آرامش بخش استفاده کنید.

خواب نامناسب

بد خوابید چاق می‌شوید! بی‌خوابی هم مثل استرس تولید هورمون ذخیره‌کننده چربی را افزایش می‌دهد. بعلاوه هر نوع اختلال الگوی خواب می‌تواند موجب اضافه وزن شود.

شام را با چنگال بخورید

بعضی‌ها اندازه غذایشان را با کفگیر می‌شمارند، بعضی‌ها با قاشق و بعضی‌ها هم با چنگال. اگر می‌خواهید لاغر شوید به گروهی که با چنگال غذا می‌خورند بپیوندید. چنگال حجم کمی از غذا را در خود جای می‌دهد، بنابر این به‌رغم این که ظاهراً لقمه‌های زیادی را به دهان فرو برده‌اید مقدار کمی غذا خورده‌اید.