



از شکم تنفس کنید تا شکم تان کوچک شود

7 توصیه 100% طبیعی برای شما داریم که با به کار بستن آنها می‌توانید به این هدف دست یابید....

سلامت نیوز: 7 توصیه 100% طبیعی برای شما داریم که با به کار بستن آنها می‌توانید به این هدف دست یابید....

در واقع، آنچه که اهمیت دارد، نظم و ترتیب در به کار بردن این توصیه هاست. به بیان دیگر، رعایت اصول بهداشتی و تغذیه ای در زندگی است که یک شکم صاف را تا همیشه برای شما تضمین می‌کند.

برای داشتن شکمی صاف، در کمترین موقعیت ها هم تحرک داشته باشید. در هر موقعیتی تحرک داشته باشید، ضمناً برای تحرک داشتن برای خودتان موقعیت خلق کنید: بالا رفتن از پله ها به جای استفاده از آسانسور، پیاده روی، و البته کارهای خانه، باغبانی و ... هر حرکتی به حساب می‌آید زیرا تک تک این حرکات هستند که مجموعه فعالیت های روزانه را تشکیل می‌دهند.

یاد بگیرید که از شکم تنفس کنید

یکی از بهترین روش ها برای به کار واداشتن شکم، تنفس از طریق این ناحیه است: هنگامی که هوا را به داخل می‌برید، شکم تان را پر از هوا کنید (و نه شش های تان را)، سپس هوای بازدم را از شکم بیرون بدهید. تنفس توسط شکم راهی بسیار خوب برای ریلکسیشن هم هست.

سعی کنید همیشه شکم تان را منقبض نگه دارید

در زمان انتظار، در محل کار، در انتظار مترو و ... سعی کنید روی وضعیت بدن تان کار کنید: بدن تان را صاف نگه دارید، شکم تان را به داخل بدهید باسن تان را منقبض کنید. این تمرین ساده و کوچک را خیلی زیاد انجام دهید: شکم تان را چندین بار در روز منقبض کنید.

ورزش کنید، ورزش برای داشتن شکمی صاف ضروری است

فرقی نمی‌کند که چه ورزشی می‌کنید، این فعالیت را با تمرین هایی که توده های چربی شکمی را به کار می‌اندازند، تکمیل کنید: حرکات پدالی، دراز نشست، چرخش نیم تنه و ... این تمرین ها را با نظم و ترتیب انجام دهید.

غذاهای سبک بخورید

بر کیفیت تأکید داشته باشید نه بر کمیت. از خوردن غذاهای حجیم خودداری کنید، مصرف فرآورده های چرب را محدود کنید. خوراکی هایی مانند: نان های چرب، چیپس، بسیکویت، سس، پیراشکی و ... به جای استفاده از غذاهای آماده خودتان با استفاده از دستورات عمل های ساده آشپزی کنید.

با بیوست مبارزه کنید

میوه و سبزی زیادی بخورید و غلات کامل را در الویت قرار دهید: ماکارونی، برنج، نان... این سه گروه غذایی تضمین کننده یک گوارش سالم و خوب هستند. زیاد آب بنوشید. خودتان را مجبور کنید که به میزان کافی آب بنوشید یعنی 1.5 لیتر در روز. آب نوشیدنی بسیار خوبی است اما می‌توانید به جای آن از چای یا انواع جوشانده ها (اگر لازم است این نوشیدنی ها را با جایگزین های قندی، شیرین کنید) هم استفاده کنید. اما به هیچ وجه سودا یا الکل ننوشید.

شکم تان را ماساژ دهید

در رختخواب، هنگام چرت بعد از ظهر، در زیر دوش آب و هر موقعیت مناسب دیگری شکم تان را ماساژ دهید، این کار را با حرکات دایره ای شکل به انجام برسانید. از نزدیک ناف تان شروع کنید سپس حرکت را به تدریج به سمت کمرتان امتداد دهید و چرخش

های دایره وار را به سمت ران های تان بکشانید.