

7 توصیه‌ی عملی برای کاهش وزن

اگر در راه کاهش وزن به خودتان خیلی سخت بگیرید خیلی زود هم کم می‌آورید و تسلیم می‌شوید. برای دست یابی به تناسب اندام در طولانی مدت، باید از رژیم غذایی خود لذت ببرید.



اگر در راه کاهش وزن به خودتان خیلی سخت بگیرید خیلی زود هم کم می‌آورید و تسلیم می‌شوید. برای دست یابی به تناسب اندام در طولانی مدت، باید از رژیم غذایی خود لذت ببرید.

توصیه‌های کلیشه‌ای و مرسوم در مورد کاهش وزن و تناسب اندام بسیارند، برای مثال همه‌ی ما توصیه‌های مرسوم نظیر افزایش مصرف سبزی و میوه و کربوهیدرات‌های پیچیده، یا توصیه‌هایی مبنی بر افزایش فعالیت بدنی را شنیده‌ایم. اما امروز می‌خواهیم در این مقاله شما را با چند توصیه جدید و جالب در کاهش وزن آشنا کنیم که بیشتر به جنبه‌های رفتاری و روانی موفقیت در کاهش وزن می‌پردازند.

این توصیه‌ها، در واقع رازهایی هستند که برخی افراد موفق در کاهش وزن، از آنان برای موفقیت خود مدد جسته‌اند. پس، چنانچه قصد کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام را دارید؛ توصیه‌های عملی ذیل می‌توانند به شما در این راه کمک نمایند.

1- از تمام غذاهای مورد علاقه‌تان دست نکشید: اگر در راه کاهش وزن به خودتان خیلی سخت بگیرید خیلی زود هم کم می‌آورید و تسلیم می‌شوید. برای دست یابی به تناسب اندام در طولانی مدت، باید از رژیم غذایی خود لذت ببرید. در این میان این هنر شماست که بتوانید یک رژیم غذایی خوشایند ولی سالم و کم کالری را برای خود تهیه ببینید و بتوانید برای همیشه از رژیم غذایی خود لذت ببرید. در این راستا می‌توانید از راهنمایی‌های متخصصین تغذیه مدد بگیرید.

در ضمن می‌توانید اقلام کم چرب‌تر از خوراکی‌های مورد علاقه خود را مصرف کنید (مثلاً پنیر کم چرب، گوشت عاری از چربی، پیتزای رژیمی کم چرب، طبخ خانگی غذاهای مورد علاقه به روش‌هایی کم چرب و سالم و غیره).

همچنین می‌توانید هر چند وقت یک‌بار کمی از کالری رژیم غذایی خود را کاهش دهید و به جای آن کمی از خوراکی پرکالری مورد علاقه‌تان را مصرف کنید؛ تا در درازمدت احساس محرومیت از خوراکی‌های دلخواه را پیدا نکنید.

البته می‌توانید با انجام فعالیت بدنی بیشتر نیز کالری مازاد دریافتی را بسوزانید و آن را جبران کنید. به هر حال می‌توانیم ماهی یک‌بار یا سالی چند بار اندکی از یک خوراکی مورد علاقه پرکالری مصرف کنیم اما به شرطی که کالری آن را با روش‌های مذکور جبران کنیم.

2- غذاهای مصرفی و عملکرد خود را ثبت کنید: حتی روزهای بدی که در آن‌ها افراط و پرخوری کرده‌اید نیز یادداشت کنید. این کار باعث می‌شود که شما متوجه کارهایی که انجام می‌دهید باشید و رشته‌ی امور به کل از دستتان خارج نشود. البته منظور این نیست که نباید هیچ وقت هیچ افراط یا خللی در کار شما پیش آید بلکه هدف این است که رشته‌ی امور از دستتان خارج نشود و همواره متوجه آنچه که در حال اتفاق افتادن است باشید، این روش کمک می‌کند که به موقع هوشیار شوید و به یکباره زمانی به خودتان نیاپید که جبران آن دشوار شده باشد.

3- یک کارت دعوت عروسی یا عکسی از مکان تفریحی که در تعطیلات قصد رفتن به آنجا را دارید، در مکان قابل دید و مناسب در آشپزخانه قرار دهید. این کار کمی زیرکانه تر از قرار دادن یک عکس چاق از خودتان است و یادآوری خوبی برای مواقعی که وسوسه می‌شوید. البته برخی افراد نیز برای تقویت انگیزه‌ی خود از یک عکس از زمان لاغر بودنشان استفاده می‌کنند.

4- فکر خوبی است که وقتی سایز کم می‌کنید و موفق به کاهش وزن می‌گردید؛ چند لباس جدید متناسب با سایز جدیدتان بخرید. این کار به شما یادآوری می‌کند که به چه چیزی دست یافته‌اید و مانع از آن می‌شود که به راحتی به سایز قبلی‌تان بازگردید. می‌توانید پس از کاهش وزن، لباس‌های سایز بزرگ را از دسترس خود دور کنید چون با پوشیدن لباس‌های گشاد سابق، شانس بازگشت شما به وزن قبلی بیشتر است.

5- با خودتان صادق باشید: بسیار خوب است که با خودتان صادق باشید و اگر بیش از مقدار نیازتان کالری دریافت نمودید، آن را ثبت نمایید.

متوسط دریافت کالری شما در دراز مدت است که اهمیت دارد و لذا می‌توانید در وعده غذایی بعدی یا روزهای بعد از طریق کاهش کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی جبران کنید. پس بهتر آن است که همیشه با خودتان صادق باشید و هر زمان که پرخوری کردید با آن رو به رو شوید.

6- همیشه به پشت سر خود نگاه کنید: وقتی در مسیر کاهش وزن گام برمی‌دارید هر چند وقت یکبار خودتان را با گذشته مقایسه کنید. این بدان معناست که هر چند وقت یکبار خودتان را با روز اولی که کاهش وزن را شروع نمودید مقایسه کنید. این که چقدر وزن کم کرده‌اید؟ این که لباس‌ها چقدر بهتر از گذشته بر تن شما برازنده شده‌اند؟ چقدر سطح انرژی و سلامت شما ارتقا یافته است؟ اکنون چه اقدامی را می‌توانید انجام دهید که قبلاً نمی‌توانستید؟

دیگر بازگشت به عادات غلط غذایی گذشته نمی‌تواند شما را وسوسه کند. وقتی که به این فکر کنید که این وسوسه‌ها تمام چیزهای خوبی که کاهش وزن برای شما به ارمغان آورده است، خراب خواهد کرد.

7- هرگز تسلیم نشوید: شما در مسیر کاهش وزن و تناسب اندام راهی طولانی در پیش دارید و به هر حال هستند روزها و هفته‌هایی که کنترل رژیم غذایی از دستتان خارج شود، این اتفاقی است که به هر حال احتمالاً پیش می‌آید. شما فقط باید به مسیر قبلی بازگردید و اشتباه انجام گرفته را محدود و مهار کنید و تلاش خود را از سر گرفته و راه خود را ادامه دهید.