



برای تناسب اندامتان، پیاده روی روزانه را جدی بگیرید

توصیه تمام متخصصین تغذیه بر آن است که بایستی پیاده روی را در برنامه روزانه خود بگنجانید تا رژیم کاهش وزن موفق داشته باشید و از بازگشت مجدد وزن پیشگیری نمایید.

توصیه تمام متخصصین تغذیه بر آن است که بایستی پیاده روی را در برنامه روزانه خود بگنجانید تا رژیم کاهش وزن موفق داشته باشید و از بازگشت مجدد وزن پیشگیری نمایید.

پیاده روی یکی از مفیدترین اشکال ورزش و فعالیت بدنی است. این فعالیت بدنی تقریباً در هر جایی قابل انجام است و هزینه ای را در بر ندارد.

پیاده روی به ارتقای سلامت کلی و تناسب اندامتان کمک می نماید و راهی عالی برای کاهش وزن، تقویت عضلات و تقویت قلبتان است و موجب بهبود احساس و اعتماد به نفستان می گردد. مطالعات نشان داده اند افرادی که تناسب اندام دارند، تقریباً دو برابر افرادی که تناسب اندامشان حفظ نمی شود، پیاده روی دارند. لذا به همگان توصیه می شود که پیاده روی منظم را وارد الگوی زندگی شان نمایند.

مزایای پیاده روی

- کالری می سوزاند.

- می تواند به حفظ یک وزن متعادل کمک کند.

- می تواند متابولیسم بدن را ارتقاء بخشد.

- می تواند به کاهش چربی بدن کمک نماید.

- می تواند سطوح انرژی روزانه تان را ارتقاء بخشد.

- می تواند موجب تقویت پاهای شما گردد.

- می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدنتان کمک کند.

- می تواند گردش خون بدنتان را بهبود بخشد.

- می تواند به پیشگیری و کنترل دیابت کمک نماید.

- می تواند به تقویت بهداشت روانی تان، از جمله افزایش سطح اعتماد به نفس کمک نماید.

- می تواند به کنترل استرس و رهایی از اضطراب و تنش ها کمک نماید.

- می تواند به بهبود خواب شبانه تان کمک نماید.

- ممکن است فرزندانان با دیدن شما تشویق به انجام پیاده روی و ورزش شوند. پیاده روی یک فعالیت بدنی است که می توانید آن را با بقیه افراد خانواده و دوستانتان شریک شوید.

- این فعالیت بدنی تقریباً در هر جایی قابل انجام است.

- پیاده روی نسبت به استفاده از خودرو، به مراتب برای حفظ محیط زیست بهتر است.

- احتیاج به هزینه ای ندارد.

پیاده روی حقیقتاً می تواند به کاهش وزن شما کمک کند، حتی اگر بتوانید مقدار کمی از پیاده روی را در برنامه روزانه تان بگنجانید. می توانید در هنگام خریدها یا رساندن فرزندان تان به مدرسه و غیره به جای استفاده از وسایل نقلیه، به پیاده روی بپردازید.

چگونه پیاده روی بیشتری را در برنامه روزانه تان بگنجانید؟

برخی راهکارها برای افزایش پیاده روی های روزانه شما به شرح زیر می باشند:

1- در محل کار:

- ماشین خود را در مکانی دورتر پارک کنید و مسافتی را تا محل کارتان پیاده طی کنید. سعی کنید در مسیر رفت و بازگشت از محل کارتان پیاده روی داشته باشید.

- اگر از اتوبوس، تاکسی، مترو و یا دیگر وسایل نقلیه استفاده می کنید، سعی کنید یکی دو ایستگاه زودتر پیاده شوید و بخشی از راه را پیاده طی کنید.

- اگر مسافت بین منزل تا محل کارتان کوتاه است، بهتر است پیاده به سر کارتان بروید.

- وقت ناهار یک پیاده روی کوتاه در محیط اطراف ساختمان محل کارتان داشته باشید.

- اگر در محل کار نیازمند صحبت یا رساندن پیام به شخصی شدید، بهتر است خودتان پیاده به نزد وی بروید تا این که با تلفن پیام را برسانید.

- برای خرید ناهار به جای سفارش تلفنی یا رانندگی، پیاده به فروشگاه محل بروید.

- از آسانسور استفاده نکنید و به جای آن از پله ها بالا و پایین بروید.

2- به همراه فرزندان:

- در مسیر رساندن کودکان به مدرسه شان پیاده روی داشته باشید. اگر مدرسه فرزندان نزدیک است می توانید او را پیاده برسانید.

- در تعطیلات و آخر هفته ها کودکان را با پیاده روی به پارک ببرید و برگردانید.

- در طی هفته، زمانی را برای پیاده روی با هر یک از فرزندان اختصاص دهید. در خلال پیاده روی می توانید با فرزند خود گفتگو کنید و ارتباط تان را با وی تقویت نموده و از دغدغه های فکری فرزند یا فرزندان مطلع گردید.

- می توانید با فرزندان تان، پیاده روی هایی لذت بخش و سیاحتی را تدارک ببینید و در این پیاده روی ها به گردش و سیاحت محله های اطراف و یا مناطق مختلف شهرتان بپردازید.

- سعی کنید یکی از وظایف خود را برنامه ریزی برای پیاده روی و گردش در آخر هفته ها قرار دهید، برای مثال می توانید به دنبال پارک ها و اماکن تفریحی در اطراف محل زندگی تان، یا پیاده روی و گردش های خارج شهری باشید.

- اگر فرزندان را به یک کلاس، باشگاه یا مهمانی می رسانید، وقتتان را با رانندگی برای رساندن و سپس برگرداندن وی تلف نکنید و در این فاصله های زمانی به پیاده روی بپردازید.

3- به همراه دوستان:

- برنامه پیاده روی با یک دوست برای یک روز در هفته را داشته باشید.
- وقتی که با دوستان قرار ملاقات دارید، سعی کنید پیاده به منزل آنها بروید، یا بخشی از مسیر را به پیاده روی بپردازید و پیاده روی را در ملاقات های خود با دوستانتان بگنجانید.
- به جای اینکه قرارهای ملاقاتتان با دوستانتان را صرفا به خوردن خوراکی و نوشیدنی معطوف کنید، سعی کنید گردش و قدم زدن را جزء این قرارها قرار دهید.

4- در منزل :

- صبح ها کمی زودتر از خواب بیدار شوید و قدری پیاده روی داشته باشید.
- وقتی نیاز به خرید برخی لوازم پیدا نمودید، خودتان با پای پیاده به فروشگاه بروید و از خودرو و یا سفارش تلفنی استفاده نکنید.
- در مدتی که با تلفن صحبت می کنید قدم بزنید.
- اگر مشکل کمردرد یا پادرد ندارید، می توانید در طی روز، زمانی مشخص را به بالا و پایین رفتن از پله ها اختصاص دهید.
- در خلال تماشای تلویزیون یا آگهی های تبلیغاتی می توانید هر از چند گاهی از جای خود برخاسته و به قدم زدن بپردازید.
- در انتها مجدداً خاطر نشان می کنیم که پیاده روی روزانه، سلامتی و تناسب اندام را برای شما به ارمغان می آورد، پس آن را جدی بگیرید.