



چند نکته برای کاهش وزن

محققان پس از چندین سال تحقیق و بررسی بر روی افرادی که با موفقیت توانسته‌اند وزن خود را کاهش دهند، شش راز بزرگ موفقیت این افراد را اعلام کردند .

محققان پس از چندین سال تحقیق و بررسی بر روی افرادی که با موفقیت توانسته‌اند وزن خود را کاهش دهند، شش راز بزرگ موفقیت این افراد را اعلام کردند .

بر اساس این تحقیق، شش راز موفقیت در کاهش وزن عبارتند از :

۱- فعالیت جسمی مداوم داشته باشید:

مردان و زنانی که با موفقیت توانسته‌اند وزن خود را کاهش دهند ، گفته‌اند که هیچ‌گاه فعالیت جسمی و ورزشی را ترک نکرده‌اند . این فعالیت‌های جسمی انواع مختلفی از پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری، وزنه‌برداری و فعالیت‌های هوازی را شامل می‌شوند. همچنین باعث می‌شود که فرد چاق در طول روز از خوردن غذای اضافی خودداری کند.

۲- از خوردن وعده‌های غذایی پر کالری و پر چربی بپرهیزید:

افرادی که با موفقیت توانسته‌اند خود را از چاقی برهانند ، به طور متوسط در شبانه روز ۱۳۸۱ کالری مصرف کرده‌اند که فقط ۲۴ درصد این وعده‌های غذایی، چربی بوده است. این افراد در هفته به طور متوسط ۵/۲ وعده غذایی مصرف و به طور متوسط کمتر از یکبار در هفته از غذاهای رستورانی که معمولا پر از روغن و چربی هستند استفاده می‌کرده‌اند.

۳- صبحانه را از دست ندهید:

بیش از سه چهارم افرادی که توانسته‌اند وزن خود را به مقدار قابل توجه کاهش دهند، گفته‌اند که هر روز صبحانه می‌خورند و فقط چهار درصد بوده‌اند که هیچ‌گاه صبحانه نخورده‌اند. یک صبحانه مناسب در دوره رژیم لاغری، میوه یا تغذیه‌های غله‌ای است. به گفته محققان خوردن صبحانه سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود که بدن در طول روز کالری بیشتری مصرف کند.

۴- هر روز خود را وزن کنید :

چهار درصد افرادی که توانسته‌اند با موفقیت اضافه وزن خود را کاهش دهند هر روز خود را وزن می‌کرده‌اند. همچنین ۳۱ درصد نیز یکبار در هفته وزن خود را اندازه‌گیری می‌کردند. به گفته محققان کنترل دائمی وزن باعث افزایش انگیزه و امید شما به ادامه مبارزه خود با وزن اضافی بدنتان است.

۵- الگوی تغذیه خود را تغییر ندهید:

اکثر افراد موفق در امر کاهش وزن ، تا پایان دوره رژیم لاغری فقط از یک شیوه الگوی تغذیه استفاده می‌کنند و هیچ‌گاه آن را تغییر نمی‌دهند . محققان دریافته‌اند افرادی که به الگوی تغذیه و رژیم خود پایبندترند ، اراده محکم‌تری نیز در کاهش وزن دارند.

۶- جلوی لغزش‌ها را بگیرید:

هنگامی که در رژیم لاغری به سر می‌برید ، به هر حال مواقعی پیش می‌آید که برخلاف رژیم و الگوی تغذیه‌ای خود اقدام به خوردن غذاهای پر کالری و پر چربی می‌کنید. تا آنجا که می‌توانید جلوی این گونه مواقع را بگیرید، چرا که بر اساس بررسی‌های محققان فقط ده درصد این گونه افراد توانسته‌اند با موفقیت وزن خود را کاهش دهند.