

## ترفندهای خارق العاده برای کاهش وزن

شما که تمایل دارید وزنتان را کاهش دهید و یا حداقل آن را کنترل کنید، آیا از روشهای تکراری و بی فایده کاهش وزن خسته شده اید؟



شما که تمایل دارید وزنتان را کاهش دهید و یا حداقل آن را کنترل کنید، آیا از روشهای تکراری و بی فایده کاهش وزن خسته شده اید؟ این هشت استراتژی کم کردن وزن ممکن است عجیب به نظر برسند اما در حقیقت کاملاً علمی می باشد. از این ابزارهای ساده استفاده کنید تا بتوانید تناسب اندام خود را حفظ کنید. اگر از چاقی ناخواسته رنج می برید سعی کنید این رازها را برای کاهش وزن موفق، یاد بگیرید و بکار ببندید.

### 1. با دستی که معمولاً کار می کنید، غذا نخورید

یک مطالعه جدید جالب روش مقابله ساده ای برای بدون توجه خوردن، که اغلب با تماشای تلویزیون یا فیلم همراه می شود، ارائه می کند: فقط دستی را که با آن غذا می خورید، عوض کنید. حالا کمتر می خورید. پژوهشگران یک بسته پاپ کورن تازه یا پاپ کورن یک هفته مانده سرد، مرطوب و اسفنجی را به صورت رندم در دست علاقه مندان به فیلم و تلویزیون دادند. آنها اغلب گفتند در طی تماشای فیلمها پاپ کورن را چه تازه و چه مانده، تا آخرش خوردند. اما در آزمایشی دیگر، دانشمندان دریافتند که وقتی از افراد خواسته شد برای خوردن از دست دیگرشان استفاده کنند، 30% کمتر خوردند.

### 2. به آینه نگاه کنید

در حال خوردن، مقابل یک آینه بنشینید. یک مطالعه جالب نشان داد که وقتی مردم هنگام خوردن خودشان را تماشا می کنند، مصرف غذاهای پر کالری مثل پنیر خامه ای پر چرب به حدود یک سوم کاهش می یابد. احتمالاً به علت اینکه وقتی خود را در حال خوردن می بینند رژیم و اهداف سلامتی را به یاد می آورند.

### 3. محیط غذاخوری را آبی کنید

از ظرفهای آبی، دستمال سفید آبی، رومیزی آبی، حتی نقاشی های آبی در دیوارهای اتاق غذاخوری یا لامپهای آبی استفاده کنید. طبق مطالعه ای در سال 2006 توسط دکتر وال جونز (Val Jones) شرکت کنندگان جشن در اتاق با لامپ آبی، 33% کمتر خوردند. این احتمالاً به این علت است که در ذهن ما، رنگ آبی با غذاهای مسموم و کپک زده همراه شده است، پس کمتر می خوریم. زرد و قرمز تاثیر عکس این را دارند، به همین دلیل است که رستورانهای فست فود از رنگهای اشتها آور و محرک استفاده میکنند.

### 4. بو بکشید

بو کشیدن موز، سیب یا نعنا کمک می کند که وزن پایین بیاید! از 3000 نفر خواسته شد که این کار را در طول مطالعه در بنیاد تحقیقاتی و درمانی Smell & Taste در شیکاگو امتحان کنند. هر چه بیشتر آنها رایحه ها را بو کردند، وزن بیشتری از دست دادند، از جمله آنهایی که بارها رایحه ها را استنشاق کردند، در طول شش ماه مطالعه به طور متوسط 13.5 کیلوگرم وزن از دست دادند. بعضی از شرکت کنندگان تا 8 کیلوگرم در ماه وزن کم کردند. ظاهراً با بو کشیدن مکرر مغز فریب خورده و این احساس به وجود آمده است که ما واقعاً غذا را خورده ایم.

### 5. از عکسهای مجله های غذا استفاده کنید

نوشته "سالاد با پنیر آبی" در مجله ممکن است به اندازه نشان دادن یک عکس از سالاد پر شده با پنیر خامه ای موثر نباشد. عکسها را نگه دارید و پیش از اینکه شروع به غذاخوردن کنید، به آنها نگاه کنید، این باعث می شود ولعتان نسبت به غذا از بین برود.

### 6. در سکوت غذا بخورید

پژوهشی نشان داد که خوردن در محیط پر صدا باعث می شود سریعتر غذا بخوریم به طوری که مغز ما گاهی اوقات نمی داند سیر شده ایم تا جایی که بیش از حد غذا می خوریم. این دلیل خوبی است برای اینکه در طول غذا خوردن حتی تلویزیون را خاموش کنیم. یک مطالعه در سال 2009 مشخص کرد که وقتی حواس مردم با تماشای تلویزیون یا استفاده از کامپیوتر در طول نهار خوردن پرت می شود، در مقایسه با افرادی که در هر وعده غذایی حواسشان به غذایشان است، احتمال اینکه بعداً در طی روز میان وعده بخورند، بیشتر می شود.

#### 7. هنگام شام لباسهای تنگ بپوشید

ما تمایل داریم که وقتی که چند کیلو اضافه وزن داریم لباسهای گشادتر و راحت تر بپوشیم، اما پژوهشگران می گویند اگر هنگام غذا خوردن لباسهای تنگ بپوشیم شانس از دست دادن وزن اضافی بیشتر می شود. در این روش، اگر شروع به پر خوری کنیم لباس به ما یادآوری می کند که بیشتر از این نمی توانیم بخوریم، همچنین می توانید در آشپزخانه تان شلوار جین تنگ آویزان کنید تا انگیزه کاهش وزن برای شما باشد.

#### 8. رژیم خمیر دندان بگیرید

به جای دسر شیرین بعد از غذا، دندانهایتان را با خمیردندان با طعم نعناع مسواک کنید. طعم نعناع علائمی به این مفهوم می فرستد که در این وعده غذایی سیر شده اید و به فرونشاندن هوس خوردن کمک می کنند. به علاوه، طعم نعناع به خوبی با اکثر غذاها آمیخته نمی شود و بنابراین غذا طعم خوب خود را از دست می دهد، احساس تمیزی و تازگی دندانها بسیار لذت بخش است و گاز زدن شکلات یا شیرینی ها دیگر ارزش از دست دادن تمیزی دهان و دندان را نخواهد داشت.