



یک برنامه یک ماهه برای کاهش وزن هفته ای یک کیلو کم کنید

لاغر شدن مثل یک رویای دست نیافتنی است. گاهی و برای بعضی آدمها غیرممکن به نظر می‌رسد و گاهی برای رسیدن به آن، تحمل رژیمهای وحشتناک و مضر توصیه می‌شود.

سلامت نیوز : لاغر شدن مثل یک رویای دست نیافتنی است. گاهی و برای بعضی آدمها غیرممکن به نظر می‌رسد و گاهی برای رسیدن به آن، تحمل رژیمهای وحشتناک و مضر توصیه می‌شود. در حالی که اگر شما طبق برنامه عمل کنید، حتی با یک قدم زدن معمولی هم که اصولا برای سلامت شما مفید است، می‌توانید کلی وزن کم کنید.

در این برنامه ما به شما می‌گوییم که چطور می‌توانید با یک برنامه‌ریزی منظم، در عرض یک ماه 4 کیلو از وزن بدنتان را کم کنید. شما فقط کافیه یک ماه به خودتان سختی بدهید. بعد از آن، ادامه کار خیلی راحت‌تر خواهد بود. مطمئن باشید اگر شما این برنامه پیاده‌روی را که برای مدت 4 هفته در نظر گرفته شده است، اجرا کنید، پس از آن چون به برنامه روزانه عادت کرده‌اید، دیگر ادامه آن مشکلی برایتان ایجاد نخواهد کرد. البته کاهش وزن از این طریق نیازمند صبر شماس و کمی طول می‌کشد، اما نتیجه‌اش ماندنی‌تر از سایر لاغری‌هاست. اگر طی این برنامه یک ماهه یا حتی بعد از آن، از پیاده روی خسته شدید، نباید به خودتان سخت بگیرید! چون این کار می‌تواند شما را به کلی دلزده کند. اگر احساس کردید که دیگر نمی‌توانید پیاده روی و ورزش را تحمل کنید، یکی دوروز به خودتان استراحت دهید و در منزل باقی بمانید. فکر نکنید که با این دو روز استراحت، نتیجه پیاده روی چندماهه شما از بین می‌رود. اصلا اینطور نیست. اما باید سعی خود را بکنید تا این حالت خستگی کمتر برایتان پیش بیاید و در صورت خستگی، هرچه زودتر آن را برطرف کنید. برای این کار سعی کنید نتیجه نهایی را مجسم کنید و در رویاتان خود را ببینید که به وزن دلخواه رسیده‌اید! این تصور به شما کمک می‌کند تا همچنان پراکنگیزه باقی بمانید. هروقت خسته شدید، به این فکر کنید که پیاده روی غیر از کاهش وزن، کارهای دیگری هم می‌کند! پیاده روی جریان خون شما را کنترل می‌کند و تحرک شما باعث سلامتی بیشتر شما می‌شود. در ضمن پیاده روی سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند و استرس و فشار عصبی را از شما دور می‌کند. این جملات را با خود دائما تکرار کنید تا بتوانید به پیاده روی ادامه دهید.

در این برنامه‌ها، سعی کنید با یک نفر دیگر همراه باشید. مثلا از دوستی خواهش کنید حداقل برخی اوقات با شما برای پیاده روی بیاید. شما حتی می‌توانید پیاده روی روزانه را به بعد از شام منتقل کنید و به همراه همسر و فرزندان برنامه را اجرا کنید و به این ترتیب اعضای خانواده نیز می‌توانند از این فرصت استفاده کنند. به این فکر کنید که در پایان این چهار هفته، شما بیش از 4 کیلوگرم وزن کم می‌کنید.

پیاده روی شما حتما نباید راه رفتن در فضای آزاد باشد بلکه می‌توانید با دستگاه‌های ورزشی ثابت نیز این کار را انجام دهید. بهتر است قبل از صرف نهار در اطراف محل زندگیتان پیاده روی کنید چون به این ترتیب شما کالری از دست می‌دهید و تحقیقات ثابت کرده‌اند که ورزش قبل از غذا، باعث می‌شود فرد غذای سالمتری انتخاب کند.

هفته اول: شروع کردن، مشکل‌ترین قسمت کار

قبل از شروع پیاده روی حدود 5 دقیقه نرمش کنید. برای اولین روز (مثلا روز شنبه) حدود 1/5 کیلومتر پیاده‌روی کافی است. روز بعد این مقدار را دوبرابر و یعنی به 3 کیلومتر برسانید. روز دوشنبه 3 انتخاب دارید: یا به مدت 40 دقیقه پیاده روی کنید و یا به مدت 30 دقیقه با دستگاه ثابت تمرین کنید. همچنین شما می‌توانید با بستن یک "گام شمار" به پای خود، به اندازه 8 هزار قدم راه بروید. روز سه شنبه باز هم 3 کیلومتر راه بروید و روز چهارشنبه این مقدار را به 4/5 کیلومتر برسانید. روز پنجشنبه سه انتخاب دارید. یا به مدت 45 دقیقه در فضای آزاد راه بروید و یا به مدت 35 دقیقه با دستگاه ثابت پیاده روی کنید. سومین انتخاب شما این است که اصلا مهم نیست چقدر راه بروید، فقط این کار را انجام دهید

هفته دوم: به تدریج روی دور می‌افتید

روز شنبه 3 کیلومتر راه بروید و روز یکشنبه یکی از این سه گزینه را انتخاب کنید: (1) 30 دقیقه با سرعت راه بروید. (2) با سرعت 6 کیلومتر در ساعت به مدت 30 دقیقه راه بروید. (3) با "گام شمار" 10500 قدم بردارید. روز دوشنبه هم 3 کیلومتر راه بروید و روز سه شنبه یکی از گزینه‌های روز دوشنبه قبل را انتخاب کنید. روز بعد یعنی روز چهارشنبه، تقریبا 6 کیلومتر راه بروید اما روز پنجشنبه باز هم سه انتخاب دارید: اول اینکه یک ساعت بیرون از منزل راه بروید. دومین انتخاب اینکه با یک گام شمار حدود 11 هزار قدم بردارید و سوم اینکه، با دستگاه ثابت به مدت 45 دقیقه با سرعت 6 کیلومتر در ساعت راه بروید. روز جمعه باز هم مثل هفته گذشته با یک نفر همراه شوید و هر چقدر که دوست دارید پیاده روی کنید.

هفته سوم: فشار بیشتر می‌شود

به همین راحتی شما به هفته سوم پیاده روی رسیدید. فقط دو هفته تا پایان راه باقی مانده است. روز شنبه 4/5 کیلومتر پیاده روی کنید. روز یکشنبه به عنوان جایزه به شما استراحت می‌دهیم: (1) باز 1/5 کیلومتر پیاده روی کنید. (2) با گام شمار 11 هزار قدم بردارید. (3) روی دستگاه ثابت با سرعت 7 کیلومتر در ساعت حدود 30 دقیقه راه بروید. سه شنبه 3 کیلومتر راه بروید و چهارشنبه یکی از فعالیت‌های روز دوشنبه را تکرار کنید. روز بعد هم (یعنی پنجشنبه) 6 کیلومتری پیاده روی کنید. روز جمعه هم جمعی از دوستانان را دعوت کنید تا با هم به پیاده‌روی بروید تا آنها هم برای انجام این برنامه 4 هفته ای ترغیب شوند.

هفته چهارم: فقط یک هفته تا موفقیت

بهتر است روز شنبه را با سختی آغاز کنید و حدود 6 کیلومتر پیاده روی کنید. در عوض، روز یکشنبه، سه انتخاب دارید: 1) فقط 4/5 کیلومتر پیاده راه بروید. 2) با دستگاه ثابت حدود 4/5 کیلومتر با سرعت 7 کیلومتر در ساعت راه بروید. 3) 11500 قدم با "گام شمار" بردارید. روز دوشنبه 3 کیلومتر و روز سه شنبه 4/5 کیلومتر. این مقدار را در روز چهارشنبه به 6 کیلومتر برسانید و روز پنجشنبه باز هم سه انتخاب دارید: 1) یک ساعت پیاده روی در فضای باز 2) 45 دقیقه پیاده روی بر روی دستگاه ثابت 3) تعداد گام هایتان را با گام شمار به 12 هزار برسانید. روز جمعه نیز به عنوان پاداش استراحت کنید. شما موفق شدید این یک ماه را پشت سر بگذارید. اگر می‌خواهید وزنی که با این روش از دست داده اید، دوباره بازنگردد و یا بیشتر وزن کم کنید، پیاده روی را ادامه دهید. در مجموع به 30 دقیقه پیاده روی در روز، نه تنها به حفظ وزنتان کمک می‌کند، بلکه فواید بی شماری برای سلامتی شما دارد.