

۷ علت کاهش چربی سوزی در بدن



گاهی هر قدر هم برای کاهش وزن تلاش می کنیم، به نتیجه دلخواه نمی رسیم و چربی های بدن نمی سوزد اگر با وجود اتخاذ رژیم غذایی سالم و فعالیت ورزشی با این مشکل مواجهید، دلسرد نشوید زیرا این امر دلایل مختلفی دارد که با شناسایی آن می توان به مرور این مشکل را برطرف کرد. در ادامه مطلب به برخی از این موارد اشاره می کنیم.

گاهی هر قدر هم برای کاهش وزن تلاش می کنیم، به نتیجه دلخواه نمی رسیم و چربی های بدن نمی سوزد اگر با وجود اتخاذ رژیم غذایی سالم و فعالیت ورزشی با این مشکل مواجهید، دلسرد نشوید زیرا این امر دلایل مختلفی دارد که با شناسایی آن می توان به مرور این مشکل را برطرف کرد. در ادامه مطلب به برخی از این موارد اشاره می کنیم.

غده تیروئید درست عمل نمی کند: به نقل از سایت [#171 نیوزویک](#)؛ اگر با وجود رعایت رژیم غذایی مناسب و حفظ برنامه ورزشی، وزن شما در حال افزایش است بهتر است از پزشک بخواهید برای شما آزمایش تیروئید بنویسد. هورمون های تیروئید به تنظیم روند سوخت و ساز بدن کمک می کند و در افرادی که به کم کاری تیروئید مبتلا هستند، این هورمون ها به میزان کافی تولید نمی شود.

علایم دیگر نارسایی در ترشح غده تیروئید، خستگی همیشگی و ریزش مو است با کمک پزشک می توان عملکرد تیروئید و روند سوخت و ساز بدن را به حالت عادی بازگرداند.

ناراحت هستید: در آزمایشی روی نمونه های آزمایشگاهی مشخص شد که به آن دسته از موجودات که سروتونین (نوعی ماده شیمیایی مربوط به بهبود در خلق و خو) داده شد با ۵۰ درصد کاهش چربی رو به رو شدند. سروتونین به مغز پیام ارسال می کند تا روند سوخت و ساز را سرعت بخشد و مانع از ذخیره چربی شود. استرس با ایجاد تغییرات در روند سوخت و ساز بدن، احتمال چاقی مفرط را بالا می برد.

قبل از انجام دادن ورزش، کربوهیدرات مصرف می کنید: اگر به طور منظم به ورزش می پردازید اما نتیجه نمی گیرید شاید به این علت است که قبل از ورزش کردن ماده غذایی سرشار از کربوهیدرات مصرف می کنید. برای سوخت چربی، ۲ ساعت قبل از ورزش کربوهیدرات مصرف نکنید و مواد غذایی سرشار از پروتئین مانند فرآورده های لبنی از جمله ماست کم چرب، یک لیوان شیر و... جایگزین آن کنید.

رژیم های شدیدی می گیرید: اگر برای سوزاندن چربی، خود را گرسنگی می دهید، باید بدانید این شیوه موثر نیست زیرا بدن به مرور به حالت گرسنگی عادت می کند از این رو روند سوخت و ساز کند می شود. علاوه بر آن به علت محروم کردن بدن از ماده مغذی لازم مانند پروتئین، عضله نیز از دست می رود و بعدها کاهش وزن سخت تر خواهد شد.

تنها ورزش های هوازی انجام می دهید: نتایج بررسی ها نشان می دهد، در انجام دادن تمرین های استقامتی مانند وزنه برداری و سپس ورزش های هوازی چربی بیشتری می سوزد. بهتر است ابتدا ورزش های استقامتی انجام دهید و سپس به ورزش های هوازی بپردازید.

دیر صبحانه می خورید: مصرف دیر هنگام صبحانه باعث کند شدن سوخت و ساز بدن می شود. با خوردن صبحانه روند سوخت و ساز بدن ۱۰ درصد افزایش پیدا می کند. بنابراین صبحانه را اول وقت میل کنید تا چربی بسوزانید.

به خوردن ماهی اهمیت نمی دهید: برای این که چربی اضافه پهلوها بسوزد، ماهی بیشتر مصرف کنید، آنتی اکسیدان قوی که به سالمون، میگو و غذای دریایی دیگر رنگ صورتی می بخشد، باعث استقامت شما در انجام ورزش می شود، این ماده اکسیداسیون سلول ها را کاهش می دهد تا استقامت ورزشی و چربی سوزی بالا برود. سعی کنید حداقل ۳ بار در هفته حدود ۲۰۰ گرم سالمون مصرف کنید.