



ترفندهایی ساده برای تناسب اندام

شک نکنید که حفظ تناسب اندام، نیاز به اراده قوی دارد. اول از همه، شما باید واقعا بخواهید موفق شوید...

سلامت نیوز : شک نکنید که حفظ تناسب اندام، نیاز به اراده قوی دارد. اول از همه، شما باید واقعا بخواهید موفق شوید، بدون این میل، پیش از آن که فرصت استفاده از انگیزه را داشته باشید، نابود می‌شود. اگر تجربه اسب‌سواری داشته باشید، حتما می‌دانید که این شما هستید که باید او را کنترل کنید، وگرنه حیوان به هر سمتی که بخواهد، شما را می‌برد؛ زیرا زورش از شما خیلی بیشتر است و اگر به او اجازه دهید که راه خودش را برود، ممکن است نتوانید او را برگردانید. این همان اتفاقی است که در مورد مهار کردن انگیزه شما رخ می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ این انگیزه خیلی بزرگ‌تر از آن است که شما تصور کنید و اگر بگذارید راه خودش را برود، ممکن است برای همیشه شما را ترك کند! برای مهار قدرت و دستیابی به موفقیت، باید انگیزه خود را در دست بگیرید و برنامه‌ای بچینید که جرقه محرك را برای شما به يك موتور قوی تبدیل کند.

مهار قدرت برای موفقیت

هر انگیزه‌ای که برای تناسب اندام داشته باشید، باید آن را در معرض آزمایش قرار دهید. واقعا برای دستیابی به هدف، چقدر حاضرید پیش بروید؟ چه انتظاری از خود دارید و فکر می‌کنید دستیابی به این هدف، چقدر طول می‌کشد؟ مهار قدرت برای موفقیت غیرممکن نیست؛ آدم‌های موفق همیشه همین کار را انجام می‌دهند. آن‌ها يك ایده را مطرح می‌کنند، آن را در ذهن می‌پروراند، برنامه‌ریزی می‌کنند، امکان اجرایی شدن را بررسی کرده و برای دستیابی به آن با سرعت هرچه تمام‌تر حرکت می‌کنند. این همان کاری است که باید برای تناسب اندام‌تان انجام دهید. بهترین شیوه برای کاهش وزن، برنامه غذایی است که برای همه عمر بتوانید از آن پیروی کنید، البته برنامه ورزشی هم لازم دارید که اجرای همیشگی‌اش برای‌تان امکان‌پذیر باشد. انگیزه‌تان را جمع کنید و با يك برنامه جامع تناسب اندام که با توجه به جنسیت شما تنظیم شده، پیش بروید.

خودتان را تشویق کنید

وقتی به يك برنامه غذایی موفقیت‌آمیز دست پیدا کردید، تشویق و تایید بهترین پیش‌غذا برای مغز شما به شمار می‌آید. همه ما می‌دانیم که مغز نقش بسیار بزرگی در بیشتر عادات ما به پرخوری یا خوردن غذاهای ناسالم بازی می‌کند. برای همین است که تصدیق موفقیت، نقش بزرگی در برنامه تناسب اندام بازی می‌کند. وقتی سرسپرده بدن‌تان باشید، اعلام موفقیت می‌تواند شما را به اهداف تناسب اندام و کاهش وزن بیش از پیش نزدیک کند. اگر هر روز در مورد موفقیت خود صحبت کرده و به بدن‌تان انرژی مثبت بدهید، بهترین کمک را به پیشرفت خود کرده‌اید. وقتی می‌خواهید وزن کم کنید یا هر کار دیگری برای بهبود سبک‌زندگی خود انجام دهید، تصدیق و تایید می‌تواند مسیر و آهنگ حرکت را برای پیروی ذهن تنظیم کند.

معجزه جمله‌های تاکیدی در تناسب اندام!

يك راهکار ساده که کوچک‌ترین خرجی هم برای‌تان ندارد، جمله‌های تاکیدی است که نتیجه‌ای چند برابر به شما باز می‌گرداند. البته همه این حرف‌ها به شرطی موثر است که شما به آن ایمان داشته باشید. قبل از انتخاب جمله تاکیدی که می‌خواهید بگویید، به احساس‌تان فکر کنید. تنها گفتن يك جمله تاکیدی نمی‌تواند مفید واقع شود، شما باید به قدرت آن اطمینان کامل داشته باشید تا اتفاق بیفتد. باید مصمم باشید که با يك جمله، واقعیت را بسازید. در صورتی که به خوردن غذاهای ناسالم و چرب عادت کرده‌اید یا همیشه پرخوری می‌کنید، سعی کنید به مرور زمان این موارد غذایی را از برنامه غذایی خود حذف کنید. از جمله‌های تاکیدی استفاده کنید تا بتوانید بر این هوس‌ها غلبه کنید! باور کنید که مصرف غذاهای سالم اصلا سخت نیست و اساس موفقیت شما در برنامه تناسب اندام و کاهش وزن، همین است.

از این به بعد، این‌ها اصول غیرقابل تغییر شما هستند:

- &8226#; از خوردن غذاهای سالم لذت می‌برم.
- &8226#; وقتی سیر می‌شوم، دست از خوردن می‌کشم.
- &8226#; در مصرف نمک زیاده‌روی نمی‌کنم.
- &8226#; در هر وعده غذایی‌ام از پروتئین‌ها استفاده می‌کنم.
- &8226#; مراقب مقدار مصرفی قند و شکر هستم.
- &8226#; غذاهای سرخ‌کردنی نمی‌خورم.
- &8226#; چربی غذاهای سرخ‌کردنی برای من، اصلاً لذت‌بخش نیست.
- &8226#; نوشیدنی‌های بدون شکر و بدون گاز برای من بی‌نظیر هستند.
- &8226#; من مصرف نان، برنج و سایر مواد نشاسته‌ای را به حداقل می‌رسانم.

5 راز برای برنامه غذایی صحیح

شما در صورتی می‌توانید برنامه غذایی صحیحی داشته باشید که غذاهای سالمی انتخاب کنید. این روزها، فست‌فودها و غذاهای حاضر و آماده بی‌فایده، بیشترین مصرف را دارند؛ غذاهایی که کمترین ارزش غذایی را داشته و چند برابر غذاهای دیگر چربی، قند و نمک دارند. از مواد غذایی داخل یخچال و کابینت‌های آشپزخانه یک فهرست تهیه کنید. چه غذاهایی را به بدن‌تان می‌رسانید؟ هر روز غذاهای مصرفی همان روزتان را یادداشت کنید تا ببینید رژیم غذایی فعلی شما از چه نوع موادی تشکیل شده است.

قدم اول: سعی کنید مواد غذایی پرکالری را با کم‌کالری‌ها جایگزین کنید. مثلاً به جای شیر پرچرب، از شیر بدون چربی یا کم‌چرب استفاده کنید و یک لیوان با چند قطره آلبیموی تازه را جایگزین نوشابه‌های شیرین و پرکالری کنید. به جای این‌که سر میز شام، یک تکه بیشتر گوشت بخورید، یک کاسه سالاد میل کنید. سالاد میوه را جایگزین اسنک‌ها و چیپس‌ها کنید. چنین تغییرات کوچکی می‌تواند تغییر زیادی در میزان کالری دریافتی شما داشته باشد.

قدم دوم: بر این میل که بشقاب را لب‌الب از غذا پر کنید، غلبه کرده و وعده‌های غذایی‌تان را کوچک‌تر کنید. سعی کنید کمی کمتر از آنچه همیشه می‌خورید، در بشقاب بکشید. اگر همچنان گرسنه باشید، همیشه فرصت هست که برای بار دوم بشقاب‌تان را پر کنید.

قدم سوم: هیچ‌وقت در یک ظرف بزرگ (قابلمه، تابه، دیس و...) غذا نخورید؛ شما نه‌تنها باید ببینید که چه می‌خورید بلکه باید متوجه باشید که چه مقدار غذا هم میل می‌کنید. دیدن غذا در بشقاب یا کاسه، بسیار اشتهابرانگیزتر است و شما هم ساده‌تر متوجه سیری خود می‌شوید.

قدم چهارم: حتماً هنگام خرید مواد غذایی، به برچسب روی آن توجه کرده و میزان ارزش غذایی و کالری آن را مطالعه کنید.

قدم پنجم: قبل از آن‌که احساس سیری کنید، از خوردن غذا دست بکشید. حتی بعد از احساس سیری، یک قاشق اضافه‌تر هم نخورید. یادتان باشد فقط چند ساعت با وعده بعدی غذا فاصله دارید!

اگر از حساب کردن کالری غذاها خوش‌تان می‌آید، یادتان باشد که کالری چاشنی‌ها، میان‌وعده‌ها و نوشیدنی‌های مصرفی روزانه‌تان را هم حساب کنید.

قدرت ذهن را دست کم نگیرید

وقتی بزرگ‌ترین ورزشکارها وارد گود می‌شوند، بسیاری از آن‌ها یک بازی تمرینی موفقیت‌آمیز را در ذهن‌شان پشت سر گذاشته‌اند. وقتی آن‌ها از قبل حرکات و عکس‌العمل‌های احتمالی خود را حسابی تمرین کرده باشند، قدرت ذهن به آن‌ها، این امکان را می‌دهد که با نتیجه‌ای خیره‌کننده از پس تمام فشارها بر بیایند. این همان اتفاقی است که در مورد تناسب اندام و کاهش وزن برای هر فردی می‌تواند رخ دهد. وقتی شما هنر تصور و تجسم ذهنی را تمرین کنید، می‌توانید تمرین‌های ورزشی‌تان را با سرعت بیشتری پیش ببرید.

وقتی ورزش تازه‌ای را شروع می‌کنید، مجموعه ماهیچه‌هایی را که برای این حرکت جدید فعال می‌شوند، در ذهن مجسم کنید.

همان‌طور که تمرین می‌کنید، مغز شما این پیام را به ماهیچه‌های شما می‌رساند و در نتیجه آن‌ها عکس‌العمل نشان می‌دهند. راز این کار در آن است که در طول تجسم ذهنی، با خودتان روراست باشید. همزمان با انجام حرکاتی که با توجه به توانایی و قدرت خود انجام می‌دهید، همان را در ذهن‌تان مجسم کنید.

این کار برای مغز، درست مثل این است که شما واقعا همین حرکات را قبلا انجام داده‌اید. بنابراین بعد از مدتی، می‌توانید خود را در حال انجام حرکات بیشتر تصور کنید و قدرت و توان بدن‌تان را افزایش دهید. شما يك حرکت را تجسم کرده و ماهیچه‌هایی که برای انجامش لازم هستند، متصور می‌شوید. اگر پیش از صعود فیزیکی به مراحل بعدی حرکات ورزشی، هرکدام را يك به يك در ذهن مجسم کنید، سرعت پیشرفت واقعی‌تان به‌شدت افزایش می‌یابد. البته از این روش می‌توان برای پایبند ماندن به رژیم غذایی هم استفاده کرد؛ هدف‌تان از رژیم گرفتن را در ذهن متصور شوید و ببینید که این کار تا چه حد می‌تواند در سلامت، ظاهر، قدرت و شادابی شما تاثیرگذار باشد. این کار را امتحان کنید و مطمئن باشید که رژیم گرفتن برای شما، دیگر مشکل نیست! با این تمرین، شما مغزتان را مجاب می‌کنید که رژیم غذایی را بپذیرد و به این ترتیب نیمی از راه را رفته‌اید!

هنر تجسم ذهنی و استفاده روزانه از جمله‌های تاکیدی، ابزار بی‌نظیری هستند که می‌توانند شما را در زمینه تناسب اندام پیش ببرند.