

7 حرکت برای کنترل نامحسوس وزن!

در بسیاری از موارد، ممکن است فکر کنیم با حذف یک وعده، حتما کالری کمتری به بدن می‌رسد، ولی تجربه ثابت کرده است این رفتار در طولانی مدت منجر به افزایش حس گرسنگی و در نتیجه افزایش ولع خوردن می‌شود.



در بسیاری از موارد، ممکن است فکر کنیم با حذف یک وعده، حتما کالری کمتری به بدن می‌رسد، ولی تجربه ثابت کرده است این رفتار در طولانی مدت منجر به افزایش حس گرسنگی و در نتیجه افزایش ولع خوردن می‌شود.

عادت به کنترل میزان وعده‌ی غذایی، آن قدرها هم که فکر می‌کنیم سخت و ناممکن نیست!

این جا راه حل هایی برای کاهش کالری دریافتی، بدون این که از لذت خوردن آن چه دوست داریم محروم شویم، پیشنهاد شده است:

نصف کردن

ما می‌توانیم به سادگی فقط نیمی از کالری غذای دلخواه‌مان را دریافت کنیم، فقط کافی است نیمی از غذا را بخوریم. مثلا اگر هر روز 20 قاشق غذاخوری برنج می‌خوریم، فقط 10 قاشق آن را بخوریم و ما بقی حس گرسنگی‌مان را با آهسته خوردن سبزیجات خصوصا سبزیجات خام بر آورده کنیم. فراموش نکنیم سبزیجات را هم زمان با غذا نخوریم! یا قبل از غذا و یا بعد از غذا، البته این جا منظور از سبزیجات سبزی خوردن نیست، بلکه سایر سبزیجات مانند سالاد و... می‌باشد.

اگر غذا در ظرف آماده برای ما آورده می‌شود، همان ابتدا سهم جدید خودمان را در ظرف دیگری جدا کرده و از مابقی آن دوری کنیم، بهتر است مابقی را دست نزنه با دوست دیگری شریک شویم.

دو برابر کردن

تعداد لقمه‌ها را با کوچک کردن اندازه‌ی آن‌ها دو برابر کرده و زمان جویدن را نیز افزایش دهیم. خوب جویدن غذا، راز کاهش وزن است.

فارغ از زمان بودن

بر حسب عادت زمانی سراغ غذا نرویم. زمان، فراخوان غذا خوردن ندهد، بلکه حس گرسنگی‌مان ما را دعوت به غذا خوردن کند، البته در این میان حس دیگری که دعوت کننده‌ی ما است، حس بینایی یعنی همان چشم‌های ما است، بسیاری از مواقع چشم‌های ما به ما دستور خوردن می‌دهد تا حس گرسنگی.

حس بینایی و حس بویایی در شراکت با هم بسیار اغوا کننده عمل می‌کنند، به قول معروف برای مقابله " گاو نر می‌خواهد و مرد کهن ". البته کنترل این قضیه فقط در ابتدا سخت است، مطمئن باشیم اگر اجرا کنیم بسیار به خود می‌بالیم!

حذف نکردن وعده‌ها

در بسیاری از موارد، ممکن است فکر کنیم با حذف یک وعده، حتما کالری کمتری به بدن می‌رسد، ولی تجربه ثابت کرده است این رفتار در طولانی مدت منجر به افزایش حس گرسنگی و در نتیجه افزایش ولع خوردن می‌شود. در واقع با گرسنه نگه داشتن خود، به

خود اجازه می دهیم در وعده ی بعد بیشتر بخوریم. چرا؟ چون بر این باوریم که کمتر خورده ام، پس حالا می توانم به راحتی بیشتر بخورم! ولی در حقیقت داریم به خودمان دروغ می گوییم!

عدم زیاده روی در غذاهای رژیمی

در بسیاری از موارد که خوشحالیم داریم غذای دلخواه مان را با انرژی کمتر می خوریم، درست داریم سر خودمان را کلاه می گذاریم، مثلا اگر نوشیدنی رژیمی می خوریم، اگر همیشه یک لیوان می خوردیم، این بار دو لیوان می خوریم، چرا؟ چون رژیمی است! دقیقا انرژی دریافتی همان می شود و چه بسا بیشتر از قبل.

به راحتی نه بگوییم

در بسیاری از موارد با توجه به فرهنگ مان نمی توانیم بگوییم " الان سیرم یا الان نمی خورم "؛ فقط فکر می کنیم " اگر نخورم بد می شود یا الان ناراحت می شود "، بهتر است تعارف را کنار گذاشته و با کمال احترام و ادب چنین جملاتی را به کار ببریم " سعی می کنم اگر توانستم بخورم یا حتما خوشمزه است، در اولین فرصت می خورم. "

اصرار نکنیم

هیچ وقت در خوردن به دوست یا میهمان مان پافشاری نکنیم و اگر او در خوردن مردد است و یا نمی خورد، به پای بی ادبی او نگذاریم، اگر یک دوست یا میزبان واقعی هستیم، آن چه تدارک دیده ایم در اختیار میهمان مان بگذاریم و دست او را در انتخاب و میزان خوردن او آزاد بگذاریم، به قول معروف لقمه ها را نشمریم!

و در نهایت این که آن چه در مذهب مان در آداب غذا خوردن آمده را رعایت کنیم، که دقیقا همان چیزی است که تمام تجربیات ما در حال حاضر به آن رسیده است!