



رژیمهای غذایی که فریتان میدهد

پیش از آنکه وقت و پول خود را برای وسایل لاغری غیر استاندارد و رژیمهای غلط هدر دهید به این مسأله بیاندیشید که هر روش جدیدی الزاما مفید نیست و استفاده از همان قوانین همیشگی تنها راه کاهش وزن است،

سلامت نیوز: پیش از آنکه وقت و پول خود را برای وسایل لاغری غیر استاندارد و رژیمهای غلط هدر دهید به این مسأله بیاندیشید که هر روش جدیدی الزاما مفید نیست و استفاده از همان قوانین همیشگی تنها راه کاهش وزن است، یعنی:

- (۱) دریافت کمتر انرژی
- (۲) انجام فعالیت بیشتر
- (۳) هردوی این راه حل ها

به نکات زیر توجه کنید:

#183& هیچ کرمی وجود ندارد که چربی بدن را آب کند.

#183& طب سوزنی موجب لاغری دائمی نخواهد شد.

#183& خوردن کولاژن پیش از خواب، چربی های بدن شما را نمی سوزاند.

#183& جذب کننده های چربی غذا به میزان توصیه شده، تنها میزان کمی از چربی را جذب می کند پس با اعتماد به آنها زیادتیر چربی نخورید چون از عواقب طولانی مدت آن خبر ندارید.

#183& محصولات که موجب کاهش آب بدن شما می شود (دیورتیک ها) یا روده شما را تخلیه می کند، موجب می شود چند کیلوگرم در یک روز از دست بدهید ولی از چربی بدن شما چیزی کاسته نشود، این کاهش وزن کاملاً موقتی است و با خوردن مایعات به جای اول بازمی گردید. شما احتیاجی به " برطرف کننده های مواد سمی بدن " ندارید تا کاهش وزن پیدا کنید. مصرف این مواد در مدت طولانی خطراتی در پی دارد.

#183& تنها تأثیر کمربندها یا شکم بندهای لاغری، افزایش تعریق در بدن شماست از اینرو تنها آب بیشتری از دست می دهید. میزان آبی که به این طریق از دست می رود به همان میزانی است که شب تا صبح از بدن شما کم می شود پس ادعای افرادی که این روش را توصیه می کنند، باور نکنید چون حتی ذره ای چربی از بدن شما کم نخواهد شد.

#183& بسیاری از محصولاتی که ادعا می شود متابولیسم را بالا می برند یا چربی را می سوزانند محتوی تحریک کننده هایی هستند که به طور طبیعی در سبزیجات موجود است. این تحریک کننده ها در بدن شما موجب سوختن انرژی بیشتر می شود اما اگر بخواهید همچنان با این تحریک کننده ها وزن کم کنید هر روز باید به میزان مصرف بیافزایید که عواقب بیماریزایی بسیاری در پی خواهد داشت.

#183& بسیاری از کتب لاغری، بدون توجه به اصول علمی، رژیمهای غذایی را در اختیار شما می گذارند که در روز به بدن شما ۱۵۰۰ تا ۱۸۰۰ کالری می رساند. این کار در بسیاری از افراد موجب لاغری می شود. شما می توانید با این روش وزن کم کنید اما ... از خودتان پرسیده اید " آیا می توانید تا آخر عمر همینطور غذا بخورید؟ " (چرا که در غیر اینصورت به سرعت به وزن اولیه بازمی گردید) و یا اینکه "با این رژیم کلیه مواد مغزی که بدن شما لازم دارد تأمین می شود یا خیر؟" ممکن است بعضی از افراد با حذف کامل یک یا دو گروه غذایی در ظاهر مشکلی نداشته باشند اما شما با حذف بسیاری از غذاها که دارای میوه، سبزی، غلات و حبوبات هستند چگونه مواد غذایی موجود در آنها را تأمین می کنید؟ اینرا بدانید که هیچ قرص و ویتامینی این کار را برای شما نمی کند.

یک رژیم فقیر به همراه ویتامین، باز هم یک رژیم فقیر است.