

آشنایی با ۷ قانون طلایی برای لاغری

افرادی که تلاش می‌کنند به وزن ایده آل برسند و از شر چند کیلو اضافه‌وزن خلاص شود خدمت زیادی به سلامت عمومی‌شان کرده‌اند.



همه چیز قانون و اصول خود را دارد. لاغری نیز از این امر مستثنی نیست و اصول خودش را دارد.

افرادی که تلاش می‌کنند به وزن ایده آل برسند و از شر چند کیلو اضافه‌وزن خلاص شود خدمت زیادی به سلامت عمومی‌شان کرده‌اند. البته به شرط اینکه دچار افراط نشوند و به فکر وزن ایده آل خود باشند نه لاغری بیش از حد. این روزها خیلی‌ها از آن ور بام می‌افتند. یعنی آن قدر به فکر لاغری هستند که به فکر سلامتی‌شان نیستند و با روش‌های غیراصولی کلی به سلامتی‌شان لطمه می‌زنند.

پس بهتر است با در نظر داشتن اصول صحیح لاغری به فکر تناسب اندام باشید. با ما همراه باشید تا چند قانون اساسی را با هم مرور کنیم.

1- ورزش به تنهایی شما را لاغر نمی‌کند

اگر گذرتان به باشگاه‌های ورزشی افتاده باشد خیلی‌ها را می‌بینید که به سختی ورزش می‌کنند آن هم غیراصولی. یعنی بیشتر حرکات را اشتباه انجام می‌دهند، تمرکز روی حرکاتشان ندارند و غیره. اما مدام گله می‌کنند که مدت‌هاست باشگاه می‌روند و حتی یک کیلو هم لاغر نشده‌اند. معلوم است که صرفاً با ورزش کردن لاغری حاصل نمی‌شود. اصلاً اگر جایی رفتید که خود مربی ورزشی ادعا کرد با شیوه و برنامه‌های او تمام اضافه‌وزنتان از بین می‌رود و تبدیل به مانکن می‌شود مطمئن باشید جلب مشتری می‌کند و با اصول او شاید بتوانید چند کیلوکالری بسوزانید نه بیشتر.

بدانید و آگاه باشید که برای لاغر شدن و لاغر ماندن باید رژیم غذایی و ورزش را با هم داشته باشید. ورزش به تنهایی شما را به هدفتان نمی‌رساند و شاید 3 درصد توده‌ی بدنی‌تان را کم کند. بدتر اینکه ورزش کردن اشتهاى خیلی‌ها را تحریک می‌کند و باعث می‌شود این افراد بعد از ورزش حسابی دلی از عزا در بیاورند که اصلاً به نفع تناسب اندام نیست.

پس حواستان باشد نمی‌توانید فقط با ورزش کردن (آن هم در برخی از باشگاه‌های بی‌قانون و زیر نظر مربی‌های کم تجربه و کم دانش) نه تنها به هدفتان نمی‌رسید بلکه احتمال دارد به زانو و کمرتان نیز آسیب بزنید. اول یک رژیم غذایی اصولی داشته باشید و سپس در یک باشگاه خوب و زیر نظر یک مربی حرفه‌ای با تحصیلات ورزشی ورزش کنید.

2- مسئله‌ی چربی‌ها مسئله‌ی اصلی همه‌ی رژیم‌های لاغری

درست است که انگشت اتهام همیشه به سوی چربی‌هاست اما این باعث نمی‌شود که چربی را به طور کلی از برنامه‌ی غذایی‌تان حذف کنید. باید با دقت تمام دست به انتخاب بزنید. شک نکنید که چربی‌های اشباع‌شده‌ی موجود در سوسیس و کالباس و چربی‌های ترانس موجود در دسرها و هله‌هوله و غیره به سلامتی و تناسب اندامتان آسیب می‌زند. در عوض چربی‌های مفید مانند اسیدهای چربی غیراشباع مونا می‌تواند به لاغری و تناسب اندامتان کمک کند.

برای جذب این اسیدهای چرب باید به طور مرتب روغن زیتون، گردو و آجیل، آووکادو و ماهی‌های چربی مانند ماهی آزاد مصرف کنید.

این مواد غذایی باعث کالری سوزی شده و احساس سیری طولانی مدتی ایجاد می‌کند. به عنوان مثال برای میان‌وعده به جای اینکه یک شکلاتی یا کلوچه و غیره بخورید یک مشت آجیل میل کنید. البته باز هم تاکید می‌کنیم مشکل زمانی به وجود می‌آید که دچار افراط و تفریط بشوید. مثلاً روغن زیتون! هر چه باشد روغن است و مصرف زیاد آن می‌تواند نتیجه‌ی عکسی داشته باشد. برای همین لازم است در مصرف هر ماده‌ی غذایی اعتدال را رعایت کنید.

3- برخلاف باورهای رایج محصولات لبنی باعث لاغری می‌شوند

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که کمبود کلسیم باعث اضافه‌وزن و ناتوانی در کنترل اشتها می‌شود. علاوه بر این برخی از منابع غذایی کلسیم مانند ماست یا پنیر کم چرب بیشتر از محصولات غذایی دیگر به لاغری کمک می‌کنند. توصیه می‌کنیم روزانه سه محصول لبنی میل کنید آن هم از نوع کم چرب آن. در این صورت شانس لاغری‌تان را بالا می‌برید. مصرف یک پیاله ماست که کمی گردو یا میوه به آن اضافه کرده‌اید بهترین میان‌وعده محسوب می‌شود.

4- شکلات برای سلامتی مفید است به شرطی که کاکائوی آن بیشتر و شکر یا شیر آن کمتر باشد

اگر کاکائو به میزان متعادلی در برنامه‌ی غذایی وجود داشته باشد به لاغری کمک زیادی می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این ماده‌ی غذایی علاوه بر اینکه سلامت رگ‌های خونی را بالا می‌برد از انباشتگی چربی‌ها نیز جلوگیری می‌کنند. می‌توانید پودر کاکائوی بدون قند را به غذاهایتان اضافه کنید و یک تکه شکلات سیاه با درصد بالای کاکائو را به عنوان میان‌وعده میل کنید.

5- کاهش وزن سریع در شروع رژیم باعث افزایش اعتمادبه‌نفس شده و برای بدن خوب است

اینکه یک رژیم لاغری انتخاب کنید که در عرض 2 روز مثلاً 6 الی 7 کیلو از وزنتان را کم کند چندان برای سلامتی خوب نیست اما نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که در شروع رژیم خیلی زود وزن کم می‌کنند با انگیزه‌تر شده و بهتر ادامه می‌دهند. برای همین باید رژیمی را انتخاب کنید که در شروع کار نتیجه بدهد و شما کاهش وزنتان را به طور محسوس درک کنید. در غیر این صورت خیلی‌ها از ادامه‌ی کار منصرف می‌شوند چون آن را بی‌نتیجه می‌بینند.

6 حرکات ورزشی-از هر فرصتی برای تحرک بدنی استفاده کنید

اگر چه داشتن یک برنامه‌ی ورزشی منظم کمک زیادی به تناسب اندام می‌کند اما اگر شرایط ثابت‌نام در باشگاه را ندارید باید بدانید که همین حرکات ساده در منزل هم کمک زیادی به شما خواهد کرد. از هر فرصتی برای انجام حرکات کششی استفاده کنید. وقتی با تلفن حرف می‌زنید بلند شده و قدم بزنید. روی انگشت پاهایتان بایستید و به مکالمه‌تان ادامه دهید. با همین کار ساده می‌شود در 20 دقیقه حدود 54 کیلوکالری انرژی سوزاند.

در بین ساعات کاری پنج دقیقه دست از کار بکشید، قدمی بزنید و حرکات کششی انجام دهید. حتی می‌توانید از زمان پخش آگهی‌های تلویزیون نیز برای انجام حرکات کششی استفاده کنید. می‌توانید یک حلقه (هولاهوپ) بخرید و در هر فرصتی که پیش می‌آید حلقه بزنید.

زمانی که زیر دوش، جلوی سینک ظرف‌شویی یا در صف خرید ایستاده‌اید پاهایتان را بکشید تا عضلاتشان قوی‌تر شوند. حرکات دورانی روی قوزک پا انجام دهید. هر حرکت کششی که بلد هستید انجام دهید تا عضلات ران‌ها و پاهایتان تقویت شود. اگر هر روز همین حرکات ساده را به مدت 5 دقیقه انجام دهید هم عضلاتتان تقویت می‌شود و هم سوخت و ساز بدنتان بالا می‌رود. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که همین حرکات ساده کمک می‌کند تا 650 کالری بیشتر بسوزانید.

7- حواستان به آلودگی محیط باشد

شاید برایتان عجیب باشد که داشتن تصفیه‌ی آب خانگی یا تهویه مطبوع می‌تواند به تناسب اندامتان کمک کند. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که ترکیبات سمی و شیمیایی موجود در مواد غذایی و هوا باعث چاقی و اضافه‌وزن می‌شود. نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان می‌دهد که قرار داشتن در معرض آلودگی هوا باعث ایجاد حالت مقاومت سلول‌ها به انسولین، کاهش تحمل گلوکز و افزایش التهاب بدن می‌شود. در واقع به عقیده‌ی محققان قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا حتی خطر ابتلا به دیابت را هم بالا می‌برد.