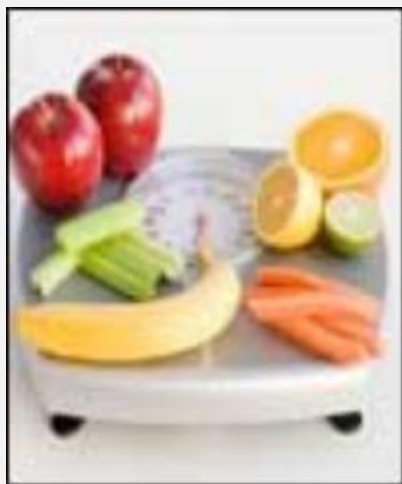


## کاهش وزن موفق با 10 نکته ساده

شما در کم کردن وزن شکست نخواهید خورد مگر اینکه احساس ناکامی کنید. مطمئن باشید که شما با مصرف غذای مناسب و ورزش کافی در هر هفته به وزن مطلوبتان خواهید رسید.



شما در کم کردن وزن شکست نخواهید خورد مگر اینکه احساس ناکامی کنید. مطمئن باشید که شما با مصرف غذای مناسب و ورزش کافی در هر هفته به وزن مطلوبتان خواهید رسید.

به گزارش [سلامت نیوز](#) به نقل از مجله سپیده دانایی؛ همه دلایل اینکه چرا شما نمی توانید به سرعت وزنتان را کاهش دهید را فراموش کنید.

### 1- صبحانه را فراموش نکنید

- نزدیک به 10 درصد از افراد در دنیا صبحانه نمی خورند. صبحانه مهمترین وعده غذایی است. شما نیاز دارید که در این وعده، غذا و نوشیدنی افزایش دهنده انرژی که شامل شیر، چای، پنیر، عسل و میوه است مصرف کنید.

### 2- همیشه به قدر کافی آب مصرف کنید

- حداقل 8 لیوان آب در روز بنوشید.

- اگر نمی توانید به این میزان آب مصرف کنید سعی کنید از آب میوه یا چای رقیق استفاده کنید.

### 3- موقع خرید به غذاهای گیاهی توجه بیشتری داشته باشید

- یک فرد 70 کیلویی در حدود 200 کالری در هر ساعت خریداری می کند. خودتان را محروم نکنید از غذاهای محبوبتان اما به جای آن از خرید این غذاها خودداری کنید. شما می توانید با خودکنترلی و مصرف کمتر این نوع غذاها از آنها لذت ببرید.

### 4- فعالیت ذهنی و جسمی مناسب داشته باشید

- یک شخص 70 کیلویی حداقل باید 189 کیلو کالری از طریق تمرکز و آرمیدگی به دست بیاورد.

- خواه ناخواه شما موقعیت استرس زا را تجربه خواهید کرد؛ به جای برخورد در چنین مواقعی یاد بگیرید که خونسرد بمانید و با روش های آرمیدگی خودکنترلی و صربتان را افزایش دهید.

### 5- ورزش کنید و باور داشته باشید

- شما در کم کردن وزن شکست نخواهید خورد مگر اینکه احساس ناکامی کنید. مطمئن باشید که شما با مصرف غذای مناسب و ورزش کافی در هر هفته به وزن مطلوبتان خواهید رسید. همه دلایل اینکه چرا شما نمی توانید به سرعت وزنتان را کاهش دهید را فراموش کنید. بر منفی نگری غلبه کنید و بر چیزهایی تمرکز کنید که در کنترل شما هستند.

### 6- به قدر کافی بخوابید

- کیفیت خوابتان را منظم خوابیدن ارتقا دهید.

- هر شب سر یک ساعت مشخص بخوابید و هر روز در یک ساعت معین از خواب بیدار شوید. 7 تا 8 ساعت بخوابید.

7- خنده را فراموش نکنید و از زیبایی های دنیا لذت ببرید.

- احساس رضایت از زندگی سبب می شود که شما در برنامه کاهش وزن تان شکست نخورید.

8- فایده های آفتاب را از یاد نبرید

- تنها 30 دقیقه نور خورشید می تواند زمان کافی به بدنتان بدهد که ویتامین D را ایجاد کند.

- تحقیقات نشان می دهند که شما می توانید با قرار گرفتن نیم ساعته در هر صبح زیر نور خورشید هیجانانگیز منفی تان را کاهش دهید و با استرس بهتر کنار بیایید. در روزهای آفتابی سروتونین (ماده شیمیایی بهبود دهنده عواطف) بیشتری نسبت به روزهای ابری در بدن تولید می شود.

9- عبادت کنید

- تحقیقات دانشگاه کرنل در آمریکا نشان می دهد افرادی که از طریق عبادت و نیایش با خداوند احساس نزدیکی بیشتری می کنند احتمال بیشتری دارد که از لحاظ جسمی فعال باشند.

10- به خودتان پاداش دهید

- مهم است که در برنامه کاهش وزن تان مواقع مشخصی را تعیین کنید که به خودتان پاداش دهید. این پاداش می تواند غذاهایی باشد که شما برای رسیدن به وزن مطلوب از آنها صرف نظر کرده اید.