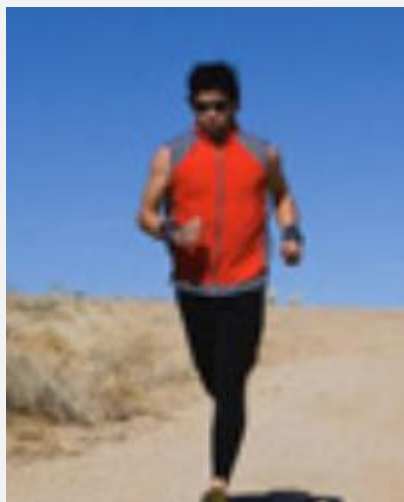


تناسب اندام بدون رعایت رژیم های سخت

برای صرف وعده های غذایی خود 20 دقیقه زمان مصرف کنید ...



برای صرف وعده های غذایی خود 20 دقیقه زمان مصرف کنید هدف از این کار حفظ آرامش در خوردن است. هر چه قدر زمان برای این کار صرف کنید نتیجه مطلوب تری از هر لحاظ به دست می آید. این یکی از مهم ترین نکات برای حفظ تناسب اندام است، باعث لذت بردن شما از هر لقمه غذا می شود و بعلاوه هورمون مربوط به سیری بدن را تحریک می کند.

بیشتر بخوابید!

خواب کافی و مناسب باعث کاهش وزن به مقدار تقریبی 6 کیلوگرم در سال می شود مکانیسم این عمل به چند روش کارساز است. یکی از آنها با این شاهد ثابت می شود که بیداری و عدم خواب کافی باعث افزایش اشتها و میل به غذا خوردن یا به عبارتی احساس گرسنگی می شود.

سبزیجات را در تمام وعده های غذایی خود بگنجانید

سبزیجات و میوه جات سرشار از آب و فیبر است در حالی که کالری کمتری دارد و همین امر باعث کاهش وزن می شود.

روزانه در هر وعده غذایی که مایل هستید سوپ را در نظر بگیرید

این نوع خوراک نیز به دلیل آب فراوان و کالری کم باعث کاهش وزن می شود. این خوراک بهتر است به صورت پیش غذا مصرف شود در این صورت باعث کاهش اشتهای شما می شود و یا به عبارتی احساس سیری می کنید قبل از این که وعده اصلی و پر حجمی را بخواهید مصرف کنید.

غلات غنی شده را فراموش نکنید

این مواد غذایی مانند برنج قهوه ای، جو دو سر، گندم و .. نقش موثری در کاهش وزن دارند به این ترتیب که با مصرف آنها احساس سیری می کنید در حالی که کالری کمتری به بدن وارد نموده اید.

یکی از لباس های خوش فرم خود را در مقابل دیدگانتان قرار دهید

یکی از لباس های مورد علاقه و قدیمی تان را که مربوط به دوران خوش اندامی تان بوده در مقابل چشمتان آویزان کنید. این حرکت باعث می شود که به خاطر علاقه ای که به تن کردن دوباره آنها دارید کمی به تناسب اندام خود بیشتر فکر کنید و مراقب باشید.

مصرف گوشت را محدود کنید

البته سعی کنید مواد غذایی مناسب دیگری را جایگزین این ترکیب کنید تا در ضمن برخورداری از مواد مغذی کالری کمتری نیز به بدن وارد کرده باشید.

نوع پیٹزا را نیز عاقلانه انتخاب کنید

به جای انتخاب پیٹزای پر کالری مثل گوشت و .. از پیٹزای سبزیجات استفاده کنید. پیٹزاهایی که کمتر پنیر دارد و در عوض سبزیجات بیشتری به آن اضافه شده و یا حاوی مواد رژیمی است.

نوشیدنی مورد علاقه خود را کمی تغییر دهید

مثلا به جای مصرف نوشابه ها و یا هر نوع نوشیدنی پر شکر انواع رژیمی آن را انتخاب کنید یا به طور کلی آب را جایگزین آن کنید.

اندازه ظروف غذایی خود را کوچکتر کنید
شاید روش مسخره ای به نظر رسد اما امتحان کنید مطمئناً نتیجه مطلوبی خواهید گرفت.

مصرف چای سبز را فراموش نکنید
این نوع چایی مصرف کالری را افزایش می دهد.
ورزش یوگا نقش موثری در کاهش وزن دارد
به این ترتیب که عملکرد مغز را تنظیم می کند و از پر خوری اجتناب خواهید کرد.
غذاهای خانگی را جایگزین غذاهای آماده کنید

کمی در هنگام خوردن توقف یا مکث کنید
قاشق را زمین بگذارید و به کاری مشغول شوید. مثلاً گفتگو یا تمیز کردن بشقاب. این روش باعث می شود که سیگنال سیری را زودتر درک و دریافت کنید.

آدامس نعنای بجویید
به خصوص در هنگام تماشای تلویزیون ، مهمانی و .. این کار باعث می شود از مصرف هله هوله و یا به طور کلی پر خوری و حمله به غذا اجتناب نمایید و آرام تر رفتار کنید.
یکی از عادت های موفق افراد خوش اندام مصرف کم غذا در هر وعده غذایی است
یعنی سهم خود را از غذا کم در نظر می گیرند. به عبارتی دیگر بشقاب خود را لبریز از انواع غذاها نمی کنند. اگر شما نیز به این امر عادت کنید به مرور و به صورت خودکار کم خوراک تر می شوید.

تمام غذای داخل بشقابتان را نخورید
بعضی از افراد عادت دارند که تمام غذای داخل بشقاب را بخورند حتی اگر سیر شده باشند . این عادت صحیحی نیست. شاید بهتر باشد که کمی از غذا را نگه دارید. مثلاً 20% از غذایی که داخل بشقاب ریخته اید را نگه دارید. این کار به شما کمک می کند که کمتر بخورید.

مصرف کالری روزانه خود را افزایش دهید
یعنی سوخت و ساز را ارتقا بخشید . مثلاً هر روز 100 کالری بیشتر مصرف کنید. روش های زیر به شما در این زمینه کمک می کند.
- در حدود 20 دقیقه پیاده روی
- 20 دقیقه نظافت و مثلاً باغبانی
به خودتان جایزه بدهید و یا به عبارتی جشن کوچکی برپا کنید
هنگامی توانستید یکی از عادت های غلط خود را کنار بگذارید ، جشن کوچکی بگیرید و خود را به این ترتیب تشویق کنید.

منبع: عصرایران