



۵ اشتباهی که مانع لاغری می‌شود

کاهش وزن برای افرادی که اضافه وزن دارند یک نیاز اساسی و ضروری برای سلامتی به حساب می‌آید، بنابراین برای کاهش وزن حتما باید نکاتی را رعایت کنید.

کاهش وزن برای افرادی که اضافه وزن دارند یک نیاز اساسی و ضروری برای سلامتی به حساب می‌آید، بنابراین برای کاهش وزن حتما باید نکاتی را رعایت کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، در این مقاله نکات و اشتباهاتی که مانع از کاهش وزنتان می‌شوند را ارائه می‌دهیم.

۱. رژیم های خیلی کم چرب و کم شکر یا بدون چربی و شکر :

زمانی که رژیم غذایی شما بسیار کم چرب و کم شکر یا کاملا بدون چربی و بدون شکر باشد بدن شما برای بدست آوردن انرژی تمایل بیشتری به خوردن پیدا می کند و ریزه خواری ها باعث افزایش وزن شما می شود بنابراین شما باید در رژیم خود حتما مقداری چربی مفید و قند های طبیعی مثل قند میوه استفاده نمایید.

۲. مصرف زیاد قهوه و کافئین :

مصرف کافئین در بدن باعث ترشح هورمون های انسولین و آدرنالین در بدن می شود و این هورمون ها به سرعت در بدن باعث ایجاد اضطراب و گرسنگی و در نتیجه افزایش وزن خواهند شد. بنابراین فکر نکنید چون قهوه کالری خیلی کمی دارد باعث افزایش وزن نمی شود بلکه سعی کنید آن را با نوشیدنی های گیاهی مفید جایگزین کنید.

۳. خواب خیلی کم :

اخیرا دانشمندان مطالعاتی روی افراد ی که ۵ ساعت در شبانه روز می خوابند انجام داده اند و دریافته اند که این افراد زمانی که رژیم می گیرند برای کاهش وزن ، کمتر چربی بدن خود را از دست می دهند نسبت به افرادی که ۸ ساعت کامل در شبانه روز می خوابند ، بنابراین باید سعی کنید که در هر شبانه روز حتما ۸ ساعت بخوابید.

۴. تمرین های ورزشی آهسته اما سنگین :

اگر تمرین های ورزشی شما سنگین و آهسته باشد بجای کاهش وزن باعث می شود که توانایی ذخیره ی چربی در بدن را بالا ببرد بنابراین حتما باید ورزش خود را ابتدا با نرمش سپس با تمرینهای سریع اما سبک آغاز نمایید.

۵. محاسبه ی کالری ها :

رژیم هایی که برپایه و اساس محاسبه ی کالری باشد خیلی درست نیستند زیرا بسیاری از مواد غذایی که مصرف می کنیم مقدار کالری آن ها درج نشده است یا اینکه درست و دقیق درج نشده است بنابراین بهتر است رژیم هایی بگیرید که پزشک ها یا متخصصان تغذیه تایید می کنند.