



یک فهرست غذایی برای آب کردن چربی شکمی

چربی های اشباع شده در پهلوها علاوه بر اینکه ظاهری زشت دارند سلامت شما را نیز به خطر می اندازند. اگر می خواهید از شر چربی های پهلوی خلاص شوید و کمرتان باریک شود، با این نوشتار همراه باشید.

چربی های اشباع شده در پهلوها علاوه بر اینکه ظاهری زشت دارند سلامت شما را نیز به خطر می اندازند. اگر می خواهید از شر چربی های پهلوی خلاص شوید، کمترین، با یک شمشیر، نهشتا، همماه باشد. **جام جم سرا:** اینکه دو طرف پهلوهایتان چربی های اضافه به چشم بخورد، جلوه زیبایی ندارد. زمانی که کالری دریافتی شما بیشتر از نیاز بدنتان باشد؛ به طوری که بدن نتواند آنها را بسوزاند، آن کالری ها تبدیل به چربی می شوند و دور شکم تجمع می کنند.

بدون شک، داشتن شکمی تخت و پهلوهایی خوش فرم، آرزوی تمامی افراد است. درست است که سوزاندن چربی های اضافه کار ساده ای نیست اما باید بدانید که به قول معروف، کار نشد ندارد. در این مطلب چند توصیه داریم که به شما کمک می کند تا از شر چربی پهلوهایتان خلاص شوید و کمرتان باریک شود.

یک فهرست غذایی سالم

توجه داشته باشید که هیچ رژیم غذایی معجزه آسایی برای آب کردن چربی پهلوها وجود ندارد. با اینحال می توانید با درپیش گرفتن رژیم غذایی سالم به داشتن پهلوها و ران های خوش فرم، امیدوارتر باشید.

برای صبحانه: یک واحد میوه یا آب میوه (برای تامین ویتامین) + نان سبوس دار + یک محصول لبنی کم چرب (برای تامین کلسیم) مانند پنیر یا ماست + نوشیدنی مناسب مانند چای، قهوه، آب میوه یا دمنوش های مورد علاقه تان (برای تامین آب بدن).

ناهار: سبزیجات سبزرنگ + ماهی یا تخم مرغ یا گوشت کم چرب + نان سبوس دار + پنیر

میان وعده عصر: یک واحد میوه یا یک پیاله ماست به همراه میوه های ریز یا نان سبوس دار با پنیر کم چرب.

شام: سالاد سبزیجات + ماهی یا مرغ یا تخم مرغ + یک پیاله ماست + نان + یک واحد میوه. میوه، جایگزین مناسبی برای دسرهای شیرین و چرب است که کالری زیادی وارد بدن می کنند. توجه داشته باشید که حجم مرغ یا ماهی تان نیز نباید زیاد باشد. تا جایی که می توانید شام را سبک میل کنید اما از آن صرف نظر نکنید.

این حرکات را هر روز انجام دهید

خیلی مهم است که انجام برخی حرکات مربوط به لاغری موضعی را تبدیل به عادت روزانه تان بکنید. توصیه می کنیم هر روز صبح، زمانی که از خواب بیدار می شوید همانطور که به پشت دراز کشیده اید، عضلات شکمتان را منقبض کنید. پس از پنج ثانیه صبر، با نفس عمیق عضلات تان را شل کنید. هر قدر که وقت دارید و می توانید این حرکت را تکرار کنید.

حرکت دیگری که برای آب کردن چربی پهلوها موثر است، این است که به پهلو دراز بکشید، زانوهایتان را روی هم بگذارید و کمی جمع کنید؛ سپس بالاتنه را به آرامی از زمین جدا کنید و سپس به حالت اول بازگردید.

این حرکات را برای هر پهلو ۲۵ تا ۳۰ بار تکرار کنید؛ سپس در همان حالتی که به پهلو خوابیده اید، پاهایتان را دراز کنید و هر دو را با هم از زمین بلند کرده و پس از چند ثانیه به حالت اول بازگردید.

روی عضلات شکمتان کار کنید

زمانی که ورزش می کنید، عضلات شکم مانند تمام بخش های دیگر بدن درگیر می شوند. بهتر است برحسب میزان چربی های دور شکمتان از مربی تان کمک بگیرید و علاوه بر حرکاتی که در باشگاه انجام می دهید، چند حرکت مخصوص به خودتان را نیز یاد بگیرید و در هر فرصتی عضلات شکمتان را به کار بگیرید. زمانی که عضلات این بخش قوی باشد، کمک زیادی به انجام

هرگونه حرکت ورزشی می کند و در نتیجه راحت تر می توانید چربی های دیگر مناطق بدن را بسوزانید.

۸ ساعت خواب شبانه فراموش نشود

برای داشتن کمربند باریک، علاوه بر ورزش و تغذیه سالم باید بهداشت زندگی سالمی نیز داشته باشید. بهداشت زندگی سالم با خواب خوب شروع می شود. توجه داشته باشید که کاهش ساعات خواب شبانه باعث افزایش اشتها و افزایش وزن خواهد شد.

محققان معتقدند افرادی که در شبانه روز کمتر از ۶ ساعت می خوابند، ۵۰ درصد انسولین بیشتری تولید می کنند که همین انسولین یکی از عوامل اصلی ذخیره چربی هاست. توصیه می کنیم قبل از ساعت ۱۱ بخوابید و سر ساعت مشخصی بیدار شوید. شب ها از نوشیدن چای یا قهوه که باعث بی خوابی می شوند بپرهیزید. شام را حداقل یک ساعت و نیم قبل از خوابتان میل کنید و قبل از خواب به جای تماشای تلویزیون، فعالیت های آرامش بخش انجام دهید.

ورزش، بتنهایی کافی نیست

اگر تغذیه نامناسبی داشته باشید یا اینکه آدام پرخوری باشید، ورزش به تنهایی نمی تواند راهگشا باشد. در واقع درست است که ورزش، راهی برای آب کردن چربی پهلوهاست اما کافی نیست. یادتان باشد داشتن تغذیه ای سالم مانند سرمایه گذاری طولانی مدت است. با مصرف مواد غذایی سالم انرژی لازم را دریافت می کنید و بدنتان از گزند بیماری ها دور می ماند؛ حتی اگر در خانواده تان همه چربی دور کم دارند؛ یعنی این مورد برای شما ارثی است، باز هم باید مراقب تغذیه تان باشید.

یوگا به دردتان می خورد

انجام تمرینات بدنسازی یا یوگا باعث می شود که عضلاتتان تقویت و محکم شود. هر چه عضلات شکم و کمربند قوی تر باشد، از ایجاد چربی های پهلو پیشگیری می شود و کمربند باریکتر می شود؛ البته در حین ورزش باید حواستان به رژیم غذایی تان نیز باشد.

اگر به طور ثابت مواد غذایی چرب و قندی را در برنامه غذایی تان بگنجانید و مصرف آنها را محدود نکنید، تلاش تان بی نتیجه خواهد ماند. توجه داشته باشید اکثر مردم عضلات شکمی خوبی دارند که متأسفانه پوشیده از چربی است.

اگر می خواهید عضلاتتان را بیشتر به رخ بکشید، باید با تنظیم رژیم غذایی و ورزش، وزن تان را کاهش دهید و عضلات شکمی تان را تقویت کنید.

صبور باشید و تلاش کنید

احتمالاً در اطرافتان افرادی هستند که لاغری موضعی را غیرممکن می دانند و معتقدند نمی توان چربی های دور کمر را نابود کرد. به باور این افراد، جراحی زیبایی تنها راه از بین بردن چربی های اضافی است. برای همین این روزها اکثر آقایان و خانم ها روش سریع را انتخاب می کنند و خیلی زود خود را به تیغ جراحی می سپارند؛ زیرا تصور می کنند سریع ترین و بهترین روش را انتخاب کرده اند؛ در حالی که باید بدانید با صبر و تلاش می توانید با روش های طبیعی و کم خطر، سوخت و ساز بدنتان را بالا ببرید و این چربی های اضافی را آب کنید.

برای رهایی از چربی های شکم و پهلوها تا می توانید ورزش هایی مانند دو، شنا یا دوچرخه سواری انجام دهید. با این ورزش ها می توانید چربی های کل بدنتان را آب کنید که چربی پهلوها و دور شکم نیز از این امر مستثنی نیستند.

ماساژ دریاپیچ

برای اینکه از شر شکم نفخ کرده خود خلاص شوید و چربی های دور کمر و پهلوهایتان آب شود، از روغن گیاهی ترخون استفاده کنید. تنها کاری که باید بکنید این است که شکم و پهلوهایتان را با این روغن گیاه ماساژ دهید. توصیه می کنیم ۱۰ قطره روغن گیاهی ترخون را با ۱۰ قطره روغن فندق مخلوط کنید و بعد از هر وعده غذای اصلی روی شکم و پهلوهایتان بمالید. پوستتان را به آرامی ماساژ بدهید تا روغن جذب آن شود. (دکتر سلام)