

پیاده‌روی، جایگزین قرص و کمربند لاغری

قرص‌های لاغری، کمربندهای لاغری و انواع و اقسام محصولاتی که برای لاغری در سال‌های اخیر وارد بازار شده‌اند هیچکدام به اندازه یک پیاده‌روی ساده و رژیم غذایی متعادل در کاهش وزن افراد مؤثر نیستند...



قرص‌های لاغری، کمربندهای لاغری و انواع و اقسام محصولاتی که برای لاغری در سال‌های اخیر وارد بازار شده‌اند هیچکدام به اندازه یک پیاده‌روی ساده و رژیم غذایی متعادل در کاهش وزن افراد مؤثر نیستند. بسیاری از افراد طی سال‌های اخیر به راحت‌ترین شیوه‌های لاغری که اغلب نیز مشخص نیست تا چه حد نتیجه بخش هستند روی آورده‌اند بی‌آنکه به عوارض این محصولات شیمیایی و مصنوعی بر سلامت خود نیز قدری فکر کرده باشند. با این حال افراد آگاه و آثانی که برای سلامت خود اهمیت ویژه‌ای قائل هستند پیش از هر اقدامی در این زمینه به پزشک مراجعه می‌کنند و توصیه‌های وی را در ارتباط با استفاده از این محصولات جویا می‌شوند. پزشکان نیز در مواجهه با این محصولات نوین لاغری به افراد توصیه می‌کنند از مصرف این محصولات حتی‌الامکان بپرهیزند و به پیاده‌روی سریع و رژیم غذایی روی آورند. پیاده‌روی و پیروی از یک رژیم متعادل زیر نظر پزشک متخصص بدون عوارض‌ترین شیوه برای لاغری و رساندن خود به وزن مطلوب محسوب می‌شود.

پیاده‌روی همانند دیگر ورزش‌های هوازی کالری سوز بوده و به کاهش وزن منجر می‌شود. البته برای کاهش وزن باید ورودی کالری به بدن را با رعایت یک رژیم غذایی مناسب کاهش داده و از طرف دیگر خروجی کالری بدن را با داشتن یک فعالیت بدنی نسبتاً شدید افزایش دهید تا بدن به یک تعادل انرژی مناسب دست پیدا کند. پیاده‌روی تند البته بسیار بهتر و مؤثرتر از قدم زدن معمولی است و هرچه پیاده روی طولانی‌تری داشته باشید، کالری بیشتری خواهید سوزاند. 10 هزار قدم در روز تقریباً 7 کیلو متر بسیار مناسب است. اگر هر 1/5 کیلو متر پیاده‌روی باعث از دست دادن حدود 100 کالری شود، در روز 500 کالری خواهید سوزاند. هر روز این کار را انجام دهید و خواهید دید که در هفته بدون کمترین مشکل و سختی حدود 3 هزار و 500 کالری می‌سوزانید.

از طرف دیگر در کنار پیاده‌روی بهتر است ضمن اجتناب از قرص‌های لاغری، رژیم غذایی کم کالری را رعایت کنید. پزشکان معتقدند افرادی که از چاقی زیاد و در نتیجه چربی بالای خون و فشار خون رنج می‌برند بهتر است در رژیم غذایی خود تغییراتی را ایجاد کنند و به مصرف گوشت مرغ آب‌پز و سبزیجات خام و پخته شده که کالری کمتری دارند روی آورند. از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فراورده‌های گوشتی به‌علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند. پس از رعایت این رژیم غذایی متناسب و متعادل و پیاده‌روی روزانه خواهید دید که به مرور از وزن‌تان بی‌آنکه متحمل عوارض خاصی شوید کاسته خواهد شد و پس از مدتی احساس سبکی خواهید کرد. با مشاهده نتایج آزمایش‌های پزشکی نیز درخواهید یافت که قند و چربی خون‌تان که دو فاکتور خطرناک برای سلامتی هستند به میزان قابل توجهی کاهش پیدا کرده و به حد متعادل و قابل قبولی رسیده است.