



## منطقی رژیم بگیرد

بارها دیده و شنیده‌ایم که کسی رژیم گرفته ولی با همه سختی‌هایی که متحمل شده؛ اثری بر کاهش وزن و تناسب اندام او نداشته است...

### منطقی رژیم بگیرید

بارها دیده و شنیده‌ایم که کسی رژیم گرفته ولی با همه سختی‌هایی که متحمل شده؛ اثری بر کاهش وزن و تناسب اندام او نداشته است. شاید خود شما هم این تجربه را داشته‌اید. در این نوشتار نکاتی کلی در مورد برخی اشتباهات در گرفتن رژیم بیان می‌کنیم؛ شاید بتواند به شما هم کمک کند. پس اگر ترازو عدد ثابتی را نشان می‌دهد، بیشتر دقت کنید.

### اعتماد به رژیم‌های سخت و فشرده

اگر تصمیم گرفته‌اید که به سرعت چند کیلو لاغر شوید و رژیمی سخت انتخاب کرده‌اید که شاید چیزی جز خوردن سوپ کلم و گریپ فروت نداشته نباشد و اگر انرژی مصرفی خود را کاهش داده و مطمئن هستید که وزنتان به مقدار دلخواه می‌رسد، بدانید زمانی که شما کالری کمی مصرف می‌کنید به بدن خود عادت می‌دهید که سوخت و سازش را کاهش دهد. هنگامی که رژیم غذایی به پایان می‌رسد، شما بدنی دارید که کالری را بسیار آهسته می‌سوزاند؛ به همین دلیل از همیشه سریع‌تر افزایش وزن پیدا می‌کنید.

### صبحانه بخورید

نخوردن صبحانه برای خیلی از افراد راهی ساده برای کاهش کالری مصرفی است. اما نتیجه‌ای که خواهد داشت، گرسنگی سیری ناپذیر در بقیه روز است. این رفتار می‌تواند به خوردن تنقلات در محل کار یا خوردن حجم زیادی ناهار منجر شود. اما صبحانه‌ای سرشار از فیبر و پروتئین می‌تواند احساس گرسنگی را در طول روز کاهش دهد. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که هر روز صبحانه می‌خورند، بهتر می‌توانند وزن مناسب خود را حفظ کنند.

### تنقلات را حذف کنید

ممکن است شما هر وعده غذایی را به دقت کنترل کنید، اما در مورد ناخنک زدن‌های بین روز چه طور؟ یک کیسه چوب شور روی میز کارتان، یک تکه کیک کوچک هنگام مهمانی، کمی هم چسبیدن از بستنی پسر کوچک‌تان. این ناخنک زدن‌ها می‌تواند رژیم غذایی شما را که به خوبی برنامه‌ریزی شده کاملاً خراب کند. همان طور که مصرف تنقلات بدون ملاحظه می‌تواند موجب هدر رفتن رژیم شما شود، مصرف آنها توأم با فکر نتیجه‌ای بر عکس خواهد داشت. افرادی که وعده‌های کوچک غذایی و میان وعده‌های سالم در طول روز می‌خورند بیشتر می‌توانند گرسنگی خود را کنترل کرده و کاهش وزن داشته باشند.

### خوردن مواد غذایی کم چرب

محصولات کم چرب می‌توانند نقش مهمی در رژیم غذایی شما ایفا کنند. فقط به یاد داشته باشید کم چرب بودن به معنای کم کالری بودن نیست. گاهی خوردن مقدار زیادی از مواد کم چرب انرژی بیشتری از خوردن مقدار کمی از انواع معمولی آن خواهد داشت. بهترین راه برای درک میزان چربی، قند و کالری مصرفی، خواندن برچسب مواد غذایی آن است.

### انرژی نوشیدنی‌ها

وقتی صحبت از در نظر گرفتن میزان کالری مصرفی می‌شود، خیلی از ما از نوشیدنی‌ها غافل می‌شویم و بدتر این‌که کالری موجود در نوشیدنی‌ها گرسنگی را رفع نمی‌کند. به این معنی که نوشیدن آنها با توجه به کالری زیادی که دارند باعث نمی‌شود شما کمتر غذا بخورید. اما آب برای سوزاندن کالری ضروری است. تحقیقات نشان می‌دهد بزرگسالانی که روزی هشت لیوان یا بیشتر آب بنوشند کالری بیشتری می‌سوزانند. پس سعی کنید حداقل یک لیوان آب به مصرف روزانه خود بیفزایید.

### فرآورده‌های لبنی را حذف نکنید

شیر، پنیر و بستنی توسط بسیاری از افرادی که در رژیم هستند تحریم می‌شوند. اما بدانید فرار از این مواد نتیجه‌ای معکوس خواهد داشت. برخی از تحقیقات نشان می‌دهند وقتی بدن کلسیم کافی بگیرد چربی بیشتری می‌سوزاند و هنگامی که کمبود کلسیم دارد چربی بیشتری تولید می‌کند. در این مورد مکمل‌های کلسیم نتیجه یکسانی ندارند پس استفاده از شیر و پنیر و ماست بدون چربی یا کم چرب را فراموش نکنید.

### هر روز خودتان را وزن نکنید

اگر هر روز خودتان را وزن كنيد، اطلاعات جديدي به دست نخواهيد آورد و فقط خودتان را عصبي تر مي كنيد. بهتر است نتيجه را در بلند مدت بررسي كنيد.

#### اهداف غير منطقي

اگر بگوييد در يك هفته 10 كيلوگرم وزن خود را كاهش خواهيد داد، به طور قطع شكستي از پيش تعيين شده براي خود رقم مي زنيد. همه ما اگر بدانيم كه قادر به كاهش دادن وزن مورد نظمان نيستيم، هيچ وقت رژيمي را شروع نخواهيم كرد. اگر با چنين تفكري رژيم بگيريد و در يك هفته 2/5 كيلو وزن كم كنيد، به جاي خوشحال شدن، ممكن است احساس دلسردي كنيد چرا كه به هدفتان نرسيده ايد. پس داشتن هدف واقعي بينانه براي رژيمي موفق ضروري است.

#### ورزش كنيد

وقتي كه فعال تر مي شويد، مي توانيد از چيزهايي كه دوست داريد بيشتر بخوريد. كليد اين كار، يافتن ورزش مورد علاقه و مناسب است. اگر استفاده از تردميل خسته كننده است، شنا را امتحان كنيد، دوچرخه سواري، پينگ پنگ و.... و در هر حال، مشورت با متخصص تغذيه را فراموش نكنيد.

نيلوفر اسعدي بيگي

جامجم