

چرا چربی های بدن آب نمی شود؟

هیچ چیز بدتر و اعصاب خردکن تر از این نیست که هر کاری که می‌توانید بکنید ولی نتایجی را برای از دست دادن چربی مشاهده نکنید. شما نمی‌دانید چه تغییر دیگری را باید انجام دهید تا چربی های اضافی بدن تان از بین برود، خوب پس جواب چی است؟

هیچ چیز بدتر و اعصاب خردکن تر از این نیست که هر کاری که می‌توانید بکنید ولی نتایجی را برای از دست دادن چربی مشاهده نکنید. شما نمی‌دانید چه تغییر دیگری را باید انجام دهید تا چربی های اضافی بدن تان از بین برود، خوب پس جواب چی است؟

اگر موارد اصلی را دارید رعایت می‌کنید، یک رژیم غذایی متعادل را حفظ می‌کنید و 3 تا 5 بار در هفته ورزش می‌کنید، پس وقت این است که دیگر نواحی زندگی خود را تحت بررسی قرار دهید.
7 دلیل که چربی های اضافی بدن تان از بین نمی رود

کیفیت و زمان ورزش کردن یکی از عوامل موثر در از بین بردن چربی های اضافی بدن است

در ابتدا ورزش های چربی سوزی بهترین گزینه هستند. ولی زمانی که بدن شروع به کسب نیرو می‌کند و خود را با سرعت ورزش شما وفق می‌دهد، جلسات ورزش کمتر موثر می‌شود. به جای اینکه بر ورزش های بدنی دوستانه ای نظیر دویدن، قدم زدن یا نرم دویدن به مدت 45 دقیقه با یک سرعت قابل کنترل تکیه کنید، توجه خود را صرف ورزش با فواصل زمانی کنید. طبق مطالعه ای که صورت گرفته است، زمان و شدت ورزش نقش اساسی در چربی سوزی ایفا می‌کند.

به طور خلاصه، جلسات ورزش کوتاه و شدید به دنبال یک استراحت مختصر (و تکرار آن) یکی از بهترین راه ها برای تحریک چربی سوزی می‌باشد. چیزی که بیشتر است، تاثیری است که این امر روی سرعت متابولیسم شما دارد، به این معنا که ورزش های دارای شدت بالا از هر نوعی می‌توانند به سوختن چربی، ساعت ها حتی بعد از ورزش شما، ادامه دهند.

دومین دلیل از دست ندادن چربی های اضافی بدن این است که بدن شما نیاز به پروتئین بیشتری دارید

طبق مطالعه ای که منتشر شده است، آن دسته از افرادی که میزان جذب پروتئین خود را دو برابر کرده اند به احتمال زیاد به نسبت افرادی که این کار را نکرده اند، بیشتر چربی از دست می‌دهند. از بین 32 مرد و 7 زن که یک رژیم غذایی از دست دادن وزن 31 روزه را دنبال کردند، همه به یک مقدار متوسطی وزن از دست دادند، ولی افرادی که مقدار بیشتری پروتئین مصرف کرده بودند بیشترین مقدار چربی را از دست داده بودند.

دنبال کردن یک رژیم غذایی پر پروتئین نه تنها باعث می‌شود مدت زمان بیشتری احساس سیری داشته باشید، بلکه قوای ماهیچه ها را حفظ و به از دست دادن چربی کمک می‌کند.

استرس یکی از عواملی است که مانع از بین رفتن چربی های بدن تان می شود

استرس می‌تواند بدون اینکه متوجه شوید، برنامه های رژیم غذایی شما را نابود کند. بله درست است، استرس باعث می‌شود رژیم های غذایی ضعیف تری را انتخاب کنید. حتی شما اگر به سمت شکلات و شیرینی جات نروید، استرس می‌تواند چربی سوزی شما را محدود کند.

زمانی که ما تحت استرس قرار می‌گیریم، سطوح کورتیزول بدن ما شروع به افزایش می‌کنند. کورتیزول هورمونی است که بواسطه استرس تحریک می‌شود و در "تولید هورمون رشد و تستوسترون اختلال ایجاد می‌کند" که در عوض می‌تواند باعث کاهش رشد ماهیچه ها و به دست آوردن چربی شود. برنامه های تمرینی خود را با تمرین های کششی و یوگا در شب تغییر دهید تا ذهن و بدن شما آرامش داشته باشد.

برای از دست دادن چربی، چربی بخورید

منطق این حرف کجا است؟ برای این کار تنها چربی‌های خوب بخورید. از چربی‌های ترانس و اشباع شده دوری کنید و تنها به چربی‌های غیر اشباع رو بیاورید، نظیر روغن ماهی، مغزها و آووکادو. در تحقیقی که توسط دانشگاه استرالیایی جنوبی صورت گرفته است، مشخص شده است که ترکیب روغن ماهی با ورزش‌های منظم هوازی به "بهبود بخشیدن به وضعیت بدن کمک می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد." ترکیب رژیم غذایی خوب و تمرین‌های ورزشی است که باعث سوختن چربی‌ها می‌شود.

محصولات کم چرب تاثیری در از بین بردن چربی های اضافی بدن تان ندارد

یک تلاش ناامید کننده برای صاف کردن شکم بزرگ تان قبل از تابستان، وسوسه شدن به خوردن هرگونه محصول "کم چربی" موجود است. اما مشکل این است، که این به نظر غذاهای "سالم" کمکی به چربی سوزی شما نمی‌کنند.

از غذاهای به این صورت به نظر سالم دوری کنید و به غذاهای سالم، کامل و حتی ارگانیک رو آورید که به اهداف چربی سوزی شما کمک می‌کنند.

برای از بین بردن چربی های اضافی بدن تان کربوهیدرات را فراموش نکنید

یک تاکتیک متداول از دست دادن وزن برای بسیاری از افراد خداحافظی کردن با نان است! ولی اگر تمرین‌های ورزشی خود را به چندین شب در هفته دارید افزایش می‌دهید، نیازمند به کربوهیدرات برای بهبود بخشیدن به عملکرد فیزیکی خود هستید. یک رژیم غذایی بدون کربوهیدرات منجر به ورزش، بیهوده بوده و مانع ماهیچه سازی و چربی سوزی می‌شود. کربوهیدرات‌ها یک منبع عالی سوخت برای بدن هستند که بدن در طول ورزش‌های سنگین به آن‌ها نیاز دارد.

یکی دیگر از عواملی که تاثیر منفی در از دست دادن چربی های بدن تان دارد، خوردن آب به مقدار بسیار کم است

آب باید بهترین دوست همیشگی شما باشد. حتی کوچکترین میزان تشنگی نشان از عدم وجود آب کافی دارد که در عوض به طور مستقیم متابولیسم شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. برای ساده تر کردن قضیه باید گفت که زمانی که ماهیچه‌های شما با مقدار کافی آب تغذیه نشوند، سرعت عملکرد آن‌ها به شدت کاهش پیدا می‌کند و این امر، سرعت چربی سوزی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بنابراین به یاد داشته باشید که 2 لیتر آب در روز یا حتی بیشتر مصرف کنید.