

با این روش ها هفته ای یک کیلو لاغر می شوید

لاغری و کم کردن وزن فقط به متعادل کردن کالری‌هایی که مصرف می‌کنید و کالری‌هایی که می‌سوزانید بستگی دارد.



لاغری و کم کردن وزن فقط به متعادل کردن کالری‌هایی که مصرف می‌کنید و کالری‌هایی که می‌سوزانید بستگی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سیمرغ، برای خیلی از ما رژیم گرفتن یک روش زندگی شده است. برای کم کردن یک کیلوگرم از وزن‌تان در هفته نیاز به صرف هزینه بالایی نیست، حتی لازم نیست کار خاصی انجام دهید، تنها کاری که باید بکنید این است که کالری‌های مصرفی روزانه‌تان را پایین آورده، فعالیت بدنی‌تان را بیشتر کرده و عادت‌های غذایی خودتان را کمی تغییر دهید.

تعادل کالری

کم کردن وزن فقط به متعادل کردن کالری‌هایی که مصرف می‌کنید و کالری‌هایی که می‌سوزانید بستگی دارد. هیچ دارو، برنامه یا ماده‌ای نمی‌تواند به طور معجزه‌آسایی وزن شما را پایین بیاورد. نیم کیلو چربی معادل 3500 کالری است، ازاینرو برای کم کردن یک کیلو از وزن‌تان در هفته باید بتوانید طی 7 روز، روزانه حداقل 1000 کالری کمتر مصرف کرده و با ورزش کردن، سوختن کالری‌تان را تقویت کنید.

اصول رژیم غذایی

وقتی مجبور باشید کمتر از 1200 کالری در روز مصرف کنید، شاید سخت باشد که همه نیازهای غذایی بدن‌تان را تامین کنید. برنامه‌های غذایی که کمتر از این میزان کالری در روز به فرد می‌رسانند برای طولانی‌مدت خوب نیستند زیرا به مرور زمان بدن‌تان احساس قحطی کرده و حس پرخوری به شما غلبه خواهد کرد. افراد می‌توانند با بالا بردن تراکم مواد مغذی در غذاهای مصرفی خود در عین کم بودن کالری، احساس سیری کنند، مثل غذاهای با محتوی فیبر یا آب بالا مثل میوه‌ها، سبزیجات و سوپ‌ها. آکادمی تغذیه و رژیم‌غذایی اضافه می‌کند که مصرف 4 تا 5 وعده‌غذایی در روز، ازجمله صبحانه، در کاهش وزن اهمیت زیادی دارد. براساس راهبردهای غذایی USDA، یک برنامه‌غذایی 1200 کالری می‌تواند شامل یک فنجان میوه، یک و نیم فنجان سبزیجات، 110 گرم غلات یا نان، 85 گرم گوشت یا حبوبات، 3 فنجان شیر بدون چربی و 17 گرم چربی یا روغن سالم، باشد.

ورزش و فعالیت بدنی

تعداد کالری‌هایی که از طریق ورزش می‌سوزانید برحسب سن، وزن، شدت و مدت تمرین‌تان متفاوت است. متخصصان توصیه می‌کنند که 30 دقیقه ورزش هوازی روزانه مثل پیاده‌روی تند یا دویدن داشته باشید. یک فرد 70 کیلویی که به مدت نیم ساعت با سرعت 5.5 کیلومتر در ساعت راه برود، 149 کالری می‌سوزاند. ورزش علاوه بر اینکه کالری می‌سوزاند، روحیه‌تان را تقویت کره و سلامت قلبی-عروقی‌تان را ارتقا می‌دهد.

تغییرات رفتاری

داشتن دفترچه یادداشت غذایی یک راهکار رفتاری عالی برای موفقیت در کاهش وزن است. در واقع، در یک تحقیق که در سال 2008 انجام گرفت، مشخص شد که نوشتن چیزهایی که در طول روز می‌خورید، کاهش وزن‌تان را تا دو برابر تقویت می‌کند. این یادداشت‌برداری آگاهی و هوشیاری شما را نسبت به آنچه می‌خورید بالا برده و درنتیجه پرخوری‌های فکری را کنترل می‌کند. اینکه یاد بگیرید آرام‌تر غذا بخورید هم خیلی مهم است. ازآنجا که 20 دقیقه از شروع غذا خوردنتان طول می‌کشد تا پیام سیری به مغز برسد، کسی که تند غذا می‌خورد، قبل از اینکه احساس سیری کند، به احتمال زیاد میزان غذای بیشتری مصرف خواهد کرد.