منوعات, محطات

9 أكتوبر 2021 13:54 مساء

نصائح تفقدك دهون البطن 5





يختلف فقدان الوزن بشكل عام عن استهداف دهون البطن، وهي عبارة عن مجموعة من الدهون الحشوية العنيدة المقلقة للصحة. وهناك خطوات بسيطة تساعدك على التخلص من دهون البطن دون أي مجهود جاد.

إليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها حرق دهون البطن دون اتباع نظام غذائي وحتى ممارسة الرياضة.

1. التحكم في الكمية: يعني التحكم في كمية الطعام على طبقك وإبقاء تناول الطعام تحت السيطرة. في كثير من الأحيان، نميل إلى الإفراط في تناول الطعام، مما يزيد السعرات الحرارية وزيادة الوزن بشكل غير ضروري.

وبمساعدة التحكم في الكمية لا يمكنك فقط خسارة بعض الكيلوجرامات والحفاظ على السعرات الحرارية الزائدة، ولكن يمكنك أيضاً فقدان بعض دهون البطن والحفاظ على وزن صحي على المدى الطويل.

2. كل ببطء وامضغ طعامك بشكل صحيح: عندما تتناول وجبتك، تذكر أن تأكل ببطء وأن تمضغ طعامك بشكل صحيح. يساعدك هذا على تكسير طعامك بشكل أكثر كفاءة، مما يسهل هضمه في معدتك. إلى جانب ذلك، يضمن الهضم الأفضل شبعاً أفضل لفترات أطول من الوقت.

3. تحكم في التوتر ونم بشكل كاف:غالباً ما تعيق قلة النوم عملية فقدان دهون البطن. توصلت الأبحاث إلى أن قلة النوم لدى الأشخاص يمكن أن تؤدي إلى زيادة كبيرة في الوزن وقد تجعل من الصعب عليهم تقليل دهون البطن.

وقلة النوم يمكن أن تؤدي إلى التوتر وتسبب أيضاً ارتفاع مستوى الكورتيزول (هرمون التوتر) لديك، وتزيد أيضاً من الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة عالية السعرات الحرارية. لذلك، من المهم التأكد من حصولك على ما لا يقل عن 7–8 ساعات من النوم يومياً وإدارة التوتر بكفاءة.

4. التحكم في وضعيتك: سواء كنت تعمل أو تقوم بأي شكل آخر من أشكال العمل، فمن المهم أن تتحقق من وضعيتك. غالباً ما نتجاهل الضرر الأكثر وضوحاً الذي نتسبب فيه لأنفسنا نتيجة وضعية الجسم الخاطئة. ويمكن أن تكون دهون البطن نتيجة لذلك. يساعدك التمسك بوضعية جيدة على إشراك عضلات المعدة ومنطقة البطن أيضاً.

5. شرب الكثير من الماء: الماء جزء مهم من رحلتنا لفقدان الوزن. من خلال بدء يومك بشرب كوب من الماء أو تناول كوب من الماء قبل الوجبة مباشرة، يمكن أن يرطب جسمك، ويعزز التمثيل الغذائي في الجسم، وهذا بدوره يشبع

.جوعك ويبقيك ممتلئاً لفترات أطول من الوقت

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©