

عادات لوزن صحي مستدام 3



تنصح كوري روث خبيرة التغذية باتباع 3 عادات، للحفاظ على وزن صحي مستدام، مفيدة بأن «المشكلة في الكثير من الأنظمة الغذائية العصرية أنها مقيدة»، ضاربة مثالاً بأن «من الممكن أن تخسر 10 أرطال خلال أسبوعين، بإهمال تناول الكربوهيدرات، لكن في اللحظة التي تلتفت إلى شريحة خبز، فإن كل ذلك الوزن الذي فقدته سيعود مجدداً»، وفقاً لموقع «Eat This, Not That».

وتشدد روث على أن فقدان الوزن يجب أن يكون مستداماً بمرور الوقت، ويأتي في شكل عادات صحية. وتنصح روث باتباع العادات الثلاث للحفاظ على وزن صحي مستدام، ولتحقيق نتائج طويلة الأمد، وهي:

1 - احسب سعراتك الحرارية

عندما يتعلق الأمر بكمية الطعام المتناولة، فإن معرفة عدد السعرات الحرارية التي تحتاج إلى تناولها باستمرار مهم جداً. «My Fitness Pal» للحفاظ على فقدان وزنك، وذلك من خلال تطبيقات ذكية عديدة منها

2 - تناول الطعام في المنزل

من الممكن أن يكون الاستمتاع بتناول وجبة في مطعم طريقة لطيفة لتدليل نفسك، لكن تناول الطعام في الخارج يمد

الجسم بالمزيد من السعرات الحرارية والدهون والسكر، لذا يجب تناول أغلبية وجباتك ووجباتك الخفيفة من مطبخك.
3 - طريقة الطبق
هي طريقة سهلة تهدف إلى توزيع طبقك بشكل أكثر اتساقاً للتحكم في الوزن بطريقة أفضل، لذا يجب أن تملأ نصف طبقك بالخضراوات، وربع بروتين، وحصّة صغيرة من الكربوهيدرات

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2026