

إليك كيف تحرق 500 سعرة حرارية إضافية يوميا مع القليل من المجهود!

إن زيادة الوزن في الآونة الأخيرة لا تأتي غالبًا لأننا نأكل أكثر ، ولكن لأننا نتحرك أقل كثيرًا. لذا إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لحرق المزيد من السعرات الحرارية بأقل جهد:

1. استثمر في مكتب يمكن ان تقف أمامه

بالنسبة للكثيرين منا ، لقد ولت الأيام الطويلة التي كنا نعمل فيها من الساعة 9 إلى 5 مساءً. أيام أطول في العمل ، مع قضاء الكثير من الوقت في الجلوس ، يعني أننا نحرق سعرات حرارية أقل وأقل. للحقيقة ، يمكن للوقوف لمدة حتى ولو قصير أن يحرق ما يصل إلى 50 سعرة حرارية إضافية في الساعة ، فإن الاستثمار في مكتب يسمح لك بالعمل واقفاً هو وسيلة سهلة لحرق مئات السعرات الحرارية الإضافية كل أسبوع. لا تحتاج إلى الوقوف طوال الوقت ، ولكن حتى 20 دقيقة كل ساعة في العمل ستزداد مع مرور الوقت.



2. تحويل جلسات اجتماعية الى مشي

قد يكون اجتماعًا عاديًا يمكنك أن تأخذه في العمل ، أو تبديل موعد شرب القهوة مع صديق إلى موعد للمشي وشرب القهوة ، ولكن جدولة الاجتماعات في العمل الى تلك المليئة بالنشاط هي طريقة سهلة لإضفاء مزيد من الحركة على يومك المعتاد ناقصًا ضغوط الإضافة في تمرين إضافي.

على بعد 20 دقيقة فقط سيرا على الأقدام سيزيد من حرق السعرات الحرارية بنسبة 100 سعرة حرارية على الأقل. إذا لم تكن الاجتماعات الخاصة بالمشي أمرًا ، فإن الالتزام بالخروج كل فترة غداء والانتقال لمدة 20 دقيقة على الأقل يعد نقطة انطلاق جيدة.

3. زيادة كمية البروتين الخاصة بك في كل وجبة

مقارنة بالأطعمة الغنية بالدهون والكربوهيدرات العالية ، فإن

الأطعمة الغنية بالبروتين مثل اللحم الخالي من الدهن والبيض والأسماك ومنتجات الألبان تتطلب المزيد من السعرات الحرارية للهضم لكل كمية غذائية متساوية. هذا يعني أنك سوف تحرق المزيد من السعرات الحرارية تناول قطعة من صدر الدجاج والسلطة أكثر من سندويش لحم الخنزير والجبن المحمص.

لهذا السبب ، فإن كل وجبة من وجبات الطعام والوجبات الخفيفة حول كامل الأطعمة الغنية بالبروتين ستسهم في حرق السعرات الحرارية الإضافية المقدّر بـ 20-30 سعرًا حراريًا لكل وجبة أو ما يصل إلى 100-120 سعرة حرارية إضافية في اليوم.



4. امنح معدل نبضات القلب دفعة مبكرة

ممارسة التمارين الرياضية بكثافة عالية هي واحدة من أسهل الطرق لإعطاء معدل الأيض الخاص بك ، أو عدد السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم كل يوم ، دفعة. ربما لاحظت أنه عندما تذهب إلى الجيم في وقت مبكر ، فأنت أكثر جوعًا لما تبقى من اليوم. هذا هو علامة على أن التمثيل الغذائي الخاص بك أعطي دفعة. على هذا النحو ، ابدأ كل يوم مع تمرين قصير من النشاط عالي الكثافة كوسيلة سهلة لتعزيز القدرة على حرق السعرات الحرارية اليومية. فكل في 10-15 دقيقة من الركض ، أو بضع درجات من السلاالم ، أو جلسة المشي 20-30 في الصالة الرياضية أو الحديقة المحلية لبدء يومك.

5. اشرب الماء البارد

مثلما يحرق الجسم كمية أكبر من الطاقة للحفاظ على درجة حرارة الجسم مستقرة في الظروف الباردة ، كذلك يجب عليه العمل بجدية أكبر عندما نعرضه للسوائل الباردة والأطعمة. ووجدت إحدى الدراسات أن المشاركين الذين تناولوا ما بين 6 إلى 8 أكواب من الماء البارد كل يوم ، حرقوا ما يصل إلى 100 سعرة حرارية إضافية. في حين أن هذه كانت دراسة لمرة واحدة ، فإنها تشير إلى أن هناك فائدة حرق السعرات الحرارية عندما نشرب المشروبات الباردة - وعندما يتعلق الأمر بتعزيز حرق السعرات الحرارية اليومية ، كل القليل يساعد.

