

طرق لفقدان الوزن غير ممارسة الرياضة واتباع النظام الغذائي

نتخيل دائماً الاشخاص الذي يجب أن يأكلوا الكثير من الفاكهة والبقدونس في فترات الراحة بين التدريبات المنهكة، عندما نقول فقط "خسارة الوزن". حسناً، هذا صحيح- من الصعب الوصول للنتيجة المرجوة دون تناول طعام صحي وممارسة الرياضة.

لكن كما تبين، هناك طرق لفقدان الوزن لا تتطلب بالضرورة الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو تغيير نظامك الغذائي مثل تناول الطعام من طبق أحمر.

إليك طرق لفقدان الوزن غير الرياضة والنظام الغذائي :

1- تناول الطعام من أطباق حمراء اللون

يبدو هذا الأمر غريباً بعض الشيء . في حين أن الأبحاث تظهر أن الأشخاص يأكلون كمية أقل من الطعام من طبق أحمر اللون مقارنة مع اللون البيض أو الأزرق. الشيء هو أن هذا اللون الأحمر مرتبط بالمحظورات ، أي انه إشارة للتوقف ، لذا يتناول الناس الطعام بنسبة أقل بشكل غريزي.

بحسب دراسة حديثة أجريت على المشاركين ، الذين أعطوا ملفات تعريف على لوحات حمراء وزرقاء وبيضاء اللون. المشتركين الذين حصلوا على طبق باللون الأحمر تناولوا الطعام بنسبة أقل بكثير من المشاركين الباقين. ونعم، لم يأكلوا طعاماً صحياً. لذا، فإن هذه النصيحة لا تعمل إلا في حالات تناول الأطعمة غير الصحية.



2- شرب من كوب ضيق وطويل

إليك حقيقة مريحة ومثبتة علمياً : إذا كنت تستهل المشروبات من أكواب طويلة ، إذا سوف تشرب كمية أقل بنسبة 25-30% . يشرح العالم بريان وانسينك هذه النظرية على أنه وهم بصري بالتالي يخدع الدماغ ، وقد أظهرت الاختبارات أنه حتى السقاة المحترفين يضعون كمية أكثر في الأكواب المنخفضة والواسعة.

3- إزالة الطعام غير صحي من أمام عينيك

أظهرت البحوث أنه إذا كان يضع الناس أطعمة عالية السعرات الحرارية أمام أعينهم ، فإن هؤلاء الأشخاص سيكون وزنهم أكثر بكثير من الأشخاص الذي يخفون الأطعمة غير صحية من أنفسهم ويبقون الفاكهة أمامهم بدلا من ذلك. الأمر هو أن مشاهدة الأطعمة اللذيذة تزيد من الشعور بالجوع والإغراء مما يجعل الفرد يرغب بتناول الطعام أكثر. لذا ، تأكد من أنك ترى الأطعمة الصحية في المنزل.

4- استهلاك المزيد من البروتين

عندما تتناول الأطعمة الغنية بالبروتين ، فإنك تقضي الجوع بشكل أسرع . وقد أثبتت البحوث أن زيادة بنسبة 15% بإستهلاك البروتين بالنظام الغذائي اليومي قد ساعدت المشاركون على إستهلاك حوالي 440 سعرات حرارية أقل . لذلك، تمكن هؤلاء الأشخاص فقدان 4 كيلوغرامات وزن زائد خلال فترة 12 أسبوع دون الإمتناع عن أي أطعمة.

أهم الأطعمة الغنية بنسبة جيدة من البروتين: اللحوم (الدجاج واللحوم الحمراء) والبيض والأسماك والجبن ومشتقات الحليب والفاصوليا .

5- مضغ علكة بنكهة النعناع عندما تكون جائعاً قليلاً

عندما تشعر بالجوع قليلاً ، قد تخاطر بتناول وجبة خفيفة غير صحية ، لذلك قم بمضغ علكة خالية من السكر بنكهة النعناع. تقلل نكهة النعناع من وظيفة براعم التذوق والحاجة إلى تناول شيء ستزول على الفور.

6- الحصول على نوم جيد

أظهرت العديد من البحوث أن الأفراد الذين يناموا أقل من 6 ساعات خلال اليوم ، سيتناولوا الأطعمة العالية بالسعرات الحرارية في أغلب الأحيان وبالتالي يكتسبون وزناً أكثر من الأشخاص الذين ينامون جيداً . حاول إذًا الحصول على النوم من 7 إلى 8 ساعات في الليلة.

7- العمل على خسارة الوزن ضمن مجموعة

انضم لمجموعة أو اتحد مع أحد الأصدقاء ، الذين يحاولون خسارة الوزن أيضاً ، فهذا سوف يجعل عملية خسارة الوزن أكثر جدوى .
وتبين الدراسة أن الأشخاص الذين قد تعاونوا مع آخرين يحاولون انقاص وزنه ، تمكنوا من الوصول الى الهدف بنسبة 20% في كثير من الأحيان.