

عادات صباحية تسبب بزيادة الوزن

يوجد العديد من العادات الخاطئة التي يتبعها الكثير من الأشخاص في فترة الصباح والتي تعمل على زيادة الوزن من دون أن يعلم الفرد بأنها أسباب لذلك.

هذه العادات الروتينية لديها الكثير من التأثيرات السلبية على الجسم وتعمل على ثبات الوزن واكتساب المزيد من الكلوغرامات، تعرفوا على هذه العادات:

- النوم لوقت طويل: يسبب الإفراط في النوم وقلة الحركة بزيادة الوزن، فيؤثر هذا الأمر على الشهية ويخفف عملية الحرق والأيض.
- عدم التعرض لضوء الشمس: يحفز التعرض لضوء الشمس في النهار إلى الخروج والحركة وحرق الشعرات الحرارية بدلاً من النوم وال الخمول.
- إهمال الإفطار: يؤثر إهمال تناولوجبة الفطور سلباً على على الوزن، فتعد هذه الوجبة الأهم فياليوم وتمد الجسم بالطاقة والنشاط والحيوية وتحفز عملية الأيض خلال النهار. يجب أن يكون الافطار غني بالعناصر الغذائية وصحي ويكون بكمية 500 سعر حرارية.
- استهلاك وجبات خفيفة غير صحية: يحتاج الجسم إلى وجبة خفيفة بعد الإفطار وبعد كل وجبة رئيسة للشعور بالشبع واستمداد الطاقة لذلك يجب الحرص على اختيار الوجبات الخفيفة والابتعاد عن الحلويات والوجبات السريعة والاطعمة المعلبة وكافة الاطعمة الغنية بالسعرات الحرارية، فهي تزيد الشهية وتسبب بزيادة الوزن.
- عدم متابعة الوزن: يجب استخدام الميزان لقياس الوزن كل مرتين في الأسبوع في الصباح، من أجل متابعة الوزن والتحكم بالشهية والوزن الزائد. تساعد هذه الطريقة على مراقبة الوزن بإستمرار وعدم التعرض إلى زيادة في الوزن بكمية كبيرة.