

عادات صباحية تسبب زيادة 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 الامر على الشهية ويخفف عملية الحرق والأيض.
- عدم التعرض لضوء الشمس: يحفز التعرض لضوء الشمس في النهار الى الخروج والحركة وحرق الشعرات الحرارية بدلاً من النوم والخمول.
- إهمال الإفطار: يؤثر إهمال تناول وجبة الفطور سلباً 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 الى 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 باستمرار وعدم التعرض الى زيادة في الوزن بكمية كبيرة.