

عادات يومية تكسبك الوزن

يمارس العديد من الأشخاص عادات روتينية بصورة يومية تؤدي الى زيادة كبيرة في وزنهم من دون أن يعرفوا ان هذه العوامل هي التي تؤدي الى هذه المشكلة، فالرياضة والحمية الغذائية ليسا وحدهما كافيان للمحافظة على الرشاقة لأن في المقابل يوجد عادات سيئة تؤدي الى زيادة الوزن لإرادياً .

نقدم لكم أهم العادات اليومية التي تكسبك الوزن واحرصوا على الابتعاد عنها:

النوم لمدة أكثر من 8 ساعات: ان النوم لأكثر من 8 ساعات في اليوم والخلود الى النوم متاخراً يؤديان الى إبطاء عملية الأيض وتحفيز الشعور بالجوع وزيادة هرمون الكورتيزول الذي يؤدي الى انتاج الجلوكوز كما يؤديان الى زيادة الدهون في الجسم.

عدم مراقبة الوزن: يجب مراقبة الوزن على الأقل مرتين او ثلاثة في الاسبوع لأن هذه العملية تساعد على معرفة التقلبات التي تحدث في الجسم.

استهلاك كمية طعام كبيرة عند الفطور: ان وجبة الفطور هي اهم وجبة في اليوم ويجب ان تكون صحية ومتوازنة مثل باقي الوجبات الرئيسية ويجب أن تحتوي على البروتين والفيتامينات والألياف والكربوهيدرات لإمداد الجسم بالطاقة والشبع ولكن لا يجب ان تكون هذه الوجبة مليئة بالسعرات الحرارية العالية والدهون المشبعة.

استهلاك الطعام بسرعة: بالنسبة للأشخاص الذين يتناولون الطعام بطريقة سريعة فإن هذه العملية تؤدي الى استهلاك كمية طعام أكثر من تلك التي يحتاج له الجسم وتحملها المعدة وبالتالي سوف يكسبون الوزن الزائد من دون الشعور بالأمر.

استخدام الأجهزة الالكترونية ومشاهدة التلفاز قبل النوم: يؤثر الضوء الأزرق الناتج من الأجهزة الالكترونية والتلفاز على عملية الأيض والنوم لذلك ينصح بعدم استعمال هذه الأجهزة على الأقل قبل ساعة من وقت النوم.

استهلاك كافة أنواع المواد المحلية المصنعة: ان كافة المواد المحلية المصنعة مثل السكرالوز لا تحتوي على السعرات الحرارية

ولكن تناولها يحفز انتاج الدهون في الجسم مما يؤدي الى اكتساب الوزن اللاإرادي.