

كيف تتخلصين من دهون الارداف بأسبوع فقط؟

تعاني الكثير من السيدات من مشكلة تراكم الدهون في منطقة الارداف، وعلى الرغم من اتباعهن لعدد من الحميات الغذائية الا ان محاولاتهم هذه قد لا تنجح.

وفي هذا المقال، نعرفك على طريقة جديدة للتخلص من الدهون المتراكمة في هذه المنطقة من جسمك، عبر اتباع نظام غذائي متنوع.

يعتبر اتباع نظام غذائي سليم من اهم ما يجب ان تقومين به، وفي هذا السياق، ننصحك بالإكثار من تناول الفاكهة كالتوت والبرتقال التي تحتوي على كمية السكر التي يحتاجها جسمك ولا تؤدي الى زيادة وزنك.

هذا وكثفي من تناول الخضار كالسبانخ والفاصوليا لما تحتويه من نسبة عالية من الألياف، وتساعد في عملية تنحيف الارداف.

طعامك يجب ان يشمل ايضا مشتقات اللحوم والدجاج الخالية من الدهون طبعاً! كالتونة، الدجاج الخالي من الجلد وسمك السلمون.

الى جانب تناول هذه الاطعمة لا بد لك من القيام ببعض التمارين الرياضية التي تساعد في التخلص من دهون الارداف بوقت قصير، هذه التمارين سهلة جدا ويمكنك ممارستها في أي وقت من اليوم في المنزل.

الى جانب تمرين الجلوس بوضعية القرفصاء، قومي بوضع يديك وركبتيك على الارض، وارفعي احدى يديك عكس رجلك، هذا التمرين يساعدك تنحيف منطقة الارداف ويقلل من آلام الظهر اذا ما كنت تعانيين منها.

اتبعي هذه النصائح وطبقيها بشكل يومي، الامر الذي سيساعدك على خسارة اردافك بأسبوع فقط!