

مفاتيح عالم النحافة

1- الأكل في الأوقات المناسبة

لا بدّ من احترام الساعة البيولوجية لدينا، إذ أنه أمر مهم جدا لكي نتمتع بصحة جيدة. ما يعني

ببساطة أنه عليك تحديد أوقات لتناول وجبات الطعام، وذلك حسب فترات نشاطك اليومية. ما يسمى أيضا بنظام كرونو الغذائي ويعني الأكل بالاستناد إلى التوقيت:

عند الصباح: تناول وجبة فطور كاملة.

في غضون 4 إلى 6 ساعات: تناول وجبة غداء غنية بالبروتينات.

في خلال ما لا يقل عن 5 ساعات بعد الغداء: تناول الفواكه.

في نهاية اليوم، فقط إن شعرت بالجوع: تناول عشاء خفيفا.

2- خذي وقتك:

عليك أن تأخذي وقتك عند تناول الطعام، وذلك من أجل أن تكون عملية الهضم سليمة لديك. لذا اجلسي براحة وامضغي الطعام جيدا.

3- تناول الوجبات الخفيفة بذكاء:

تناول الوجبات الخفيفة بين وجبات الطعام الرئيسية هو العدو الأول للوزن. لذا استبدلي الأطباق المليئة بالسكر والدهن بالشاي الأخضر أو العصير، لأن ذلك يعطيك شعورا بالشبع. يمكنك حتى تناول الفاكهة لسد الجوع، فما من أحد غيرك يعرف كيفية التحكم بما يريد.

4- الاستبدال:

لتجنب اكتساب الوزن عليك أن تعرفي ما هي الأطباق التي تحتوي على سعرات حرارية عالية. وهنا لا بد من استبدال اللحوم مثلاً بالدجاج والبيتزا بالسلطة مثلاً. وتذكري أن ما من غذاء عدو للصحة بل كل ما عليك هو التحكم بالكميات.

5- فضلي الأطباق المنزلية:

تناولي الأطباق المنزلية بدل أطباق المطاعم والوجبات السريعة،

اختاري الطهو على البخار وتحكمي بكميات الزيت والملح والسكر في طعامك، فهذا يساعدك على الحفاظ على جسم جميل وعدم اكتساب الوزن.

6- نامي جيدا ومارسي الرياضة:

أظهرت دراسة أميركية أنَّهُ هناك علاقة بين نقص النوم والوزن. فكلما خف النوم زاد الوزن والجسم يعمل في خلال الليل على تخزين الطاقة التي يحتاج إليها ليحافظ على حرارته. ولا تنسي أن تمارسي الرياضة بانتظام مثل السباحة والمشي وغيرهما.