نصائح سريعة لتخفيف الوزن من دون إتباع حمية

إذا كنت ترغب في تخفيف وزنك وبعيدا عن إتباع حمية غذائية إتبع هذه النصائح:

1- تحضير وجبات الطعام مسبقا: هذا الأمر يجعلك تطهين الأكل الصحي، لأنك حين تشعرين بالجوع لا يعود لديك الصبر لانتظار تحضير الطعام فتأكلين ما يظهر أمامك.

2- لا تتخطى أي وجبة: كل وجبة مهمة، وتلعب دورا في عملية الأيض.

3- الطبخ الصحي بدلا من القلي: يمكنك أن تشوي اللحم، الخضار، وحتّى أن تسلقها. فتمنع الدهون من دخول جسمك.

4- لا تتسوق وأنت جائعة: الجوع يجعلك تشتري أمورا كثيرة وغير صحية، عادة ما تكون مليئة بالسكر والدهون وغنية بالسعرات الحرارية.

5- شرب الكثير من الماء: يساعد الماء على زيادة معدّل الأيض، حرق الدهون وخفض الشهية. لذا إشرب على الأقل 8 أكواب من الماء كل يوم.

6- إمشي قليلا قبل تناول الطعام: هذا الأمر يساعد على إعطاء دفعة قوية للأيض، كما أنه يحرق السعرات الحرارية ويشدّ الجسم.

7- استعمل الأطباق الصغيرة: بدلا من تناول الطعام في أطباق كبيرة تناوليه في طبق أصغر ما يعطيك شعورا بالاكتفاء.

8- شرب الشاي الأخضر: يساعد على تعزيز فقدان الوزن بالإضافة إلى أنّه يحرق الدهون.

9- اكتب ما تأكل: عند كتابة الأطعمة التي تأكلها، يمكنك تحليل النظام الغذائي الخاص بك وإجراء تغييرات حسب الحاجة.

10- مضغ علكة خالية من السكر: هذا الأمر يساعدك على تقليل شهيتك.

11- الفواكه والخضار في كل الأوقات: الفواكه والخضار الطازجة هي وجبات خفيفة صحية وتشعرك بالشبع.

12- التمارين الرياضية: ممارسة الرياضة هي جزء مهم من نمط حياة صحي، وطبعًا لها دور مهم في فقدان الوزن.

13- إضافة الألياف إلى نظامك الغذائي: الألياف يمكن أن تساعد على تعزيز فقدان الوزن، وزيادة معدل التمثيل الغذائي.

14- أكل خبز القمح الكامل: الحبوب الكاملة هي صحية أكثر من الخبز الأبيض.

15- لا تأكل بعد الساعة السابعة: بعد هذه الوقت لن تقوم بأي نشاط بدني لذلك فمن المنطقي ألاّ تأكل في هذا الوقت.

16- صور نفسك: الصور تساعدك على معرفة التقدم الذي أحرزته الأمر الذي يحفزك أكثر.