نصائح في الحمية الغذائية والرياضة للتخلص من ضخامة الأرداف

يعاني الكثير من الأشخاص من مشكة وزن زائد في منطقة الأرداف وخصوصاً لدى المرأة بسبب تكوّن الدهون والسيلوليت. يمكن القضاء على هذه المشكلة التي تؤثر على شكل ورشاقة الجسم وعلى الصحة من خلال إتباع نصائح في الحمية الغذائية وبطريقة ممارسة الرياضة.

يوجد عدد من النصائح الغذائية التي يجب اتباعها لتصبح من أسلوب الحياة من أجل المساعدة على خسارة الوزن في منطقة الأرداف. اليك أهم هذه النصائح:

- الحرص على تجنب تناول اللحم المصنع مثل البيبروني والنقانق وغيرها والمعلبات السمك المعلّب لأنها تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسعرات الحرارية التي تحفز تخزين السوائل في الأرداف.
- الإبتعاد عن تناول المقليات والسكريات والحلويات لأنها تحفز إفراز الانسولين في الجسم وتخزين السكر والدهون في الجسم.
- ينصح بإستهلاك السمك والدجاج لأنهما قليلين بالسعرات الحرارية والدهون مقارنة بأنواع أخرى من البروتين.
- الإمتناع عن زيادة الدهون للأطعمة النشوية من معكرونة وأرز وينصح بالإكتفاء بسلقها ثم إضافة عصير البندورة والأعشاب مثلاً.
- ينصح بشرب كمية جيدة من الماء على معدة فارغة للمساعدة على التخلص من السموم والفضلات الزائدة والأملاح وبالتالي تخفيف الوزن.
- ينصح بإختيار الأجبان والألبان الخالية من الدسم أو قليلة الدسم ومنخفضة معدل الصوديوم والدهون.
- يجب الإكثار من تناول الخضار الطازجة لأنه غنية بالفيتامينات والعناصر الغذائية.
- الحرص على الإبتعاد عن إستخدام مرق اللحم والدجاج لدى إعداد الطعام.

كما يفضّل ممارسة رياضة المشي يوميًا أو على الأقل أربع مرّات في

الأسبوع وينصح بتفعيل ور الرياضة في روتين الياة لتنحيف الردف وحيث يجب مزاول النشاط البدني، التركيز على ممارسة التمارين الخاصة بمنطقة الساقين والبطف والردف، السير على أصابع الأقدام وكعب القدم خلال المشي، إرتداء الملابس القطنية أثناء الرياضة، تسريع وتيرة المشي، ممارسة الرياضة قبل تناول الطعام بفترة جيدة وأخذ حمام دافئ قبل الرياضة للمساعدة على التخلص من الجهون من خلال توسيع المسام.