

نصائح لتفادي زيادة الوزن في رمضان!

يمكن أن يؤدي الصيام خلال شهر رمضان إلى زيادة الوزن لدى بعض الناس. وإذا كنت أحدهم ، فإن التحكم في تناول الطعام في المساء يمكن أن يساعدك في منع زيادة الوزن غير المرغوب فيها. إن استهلاك كميات أقل من الطعام ، سوف يقلل بدوره من السعرات الحرارية المستهلكة ، مما يسمح لك بالحفاظ على وزنك أو حتى فقدانه خلال هذا الشهر الكريم. وهذا يعني أن الحفاظ على وزنك وحتى فقدان بعض الوزن خلال شهر رمضان يمكن تحقيقه بالكامل!



ما هي أسباب زيادة الوزن خلال شهر رمضان؟

- تناول الطعام بشكل مستمر ، خاصة بين الإفطار والسحور ، والذي يصاحبه أحيازًا التعب بسبب الشعور بالامتلاء.
- الخمول بعد الإفطار
- تستهلك كميات كبيرة من الطعام ، أكثر من المعتاد
- تناول الأطعمة المقلية والغنية بالدهون والسعرات الحرارية (الكناfe ، الكاتيف ، المعجنات والساموسا) بكميات كبيرة غير خاضعة للمراقبة ، وخاصة في المساء
- الخروج لتناول الإفطار أو دعوة الضيوف التي قد تجعلك في متناول اليد من أنواع كبيرة وكثيرة من اللعاب ، ولكن الطعام كثيف السعرات الحرارية



5 طرق لخسارة الوزن من خلال أكل الفراولة

طرق لتناول المكاسب الصحية ومراقبة الوزن

إليك بعض النصائح التي ستتساعدك بالتأكيد في إدارة وزنك خلال شهر الصيام

1. تجنب الإفراط في تناول الطعام: تناول وجبة إفطار خفيفة تحتوي على أجزاء طعام معقولة
2. تناول طعامك ببطء لتجنب عسر الهضم
3. هل لديك الحسأة والسلطة أولاً. لأن هذه منخفضة في السعرات

- الحرارية وتجعلك تشعر بالشبع
4. شرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء خلال ساعات غير الصيام
5. قلل من تناول عصائر الفاكهة المحلاة ، اصنعها بنفسك في المنزل بدلاً من العصائر الجاهزة لأنها تحتوي على كميات كبيرة من السكر
6. اختر منتجات الألبان قليلة الدسم واللحوم الخالية من الدهن
7. استبدل الحلويات العربية مع سلطة الفواكه والفاواكه الطازجة بين الحين والأخر
8. ممارسة الرياضة هي عامل مهم لمساعدتك على حرق الدهون. المشي كل يوم لمدة نصف ساعة على الأقل ، تهدف إلى ساعة واحدة من أجل حرق السعرات الحرارية الزائدة.

اليك ما يجب تناوله بعد ممارسة التمارين الرياضية

الطهي الصحي يلعب أيضًا دورًا في إدارة وزنك!

عند الطهي ، اجعل وصفات رمضان المفضلة لديك أكثر صحة عن طريق تجنب القلي العميق كلما أمكن ذلك. بدلاً من ذلك ، قلل من كمية الدهون في وجباتك عن طريق طهي طعامك مع قليل من الزيت النباتي أو الخبز أو التحميص أو التبخير أو الشواء. ضع في اعتبارك أن تقليل الدهون في طبخك لا يعني بالضرورة تقليل نكهته. يمكنك تحسين توابل الأطباق الخاصة بك باستخدام الخضروات الطازجة والأعشاب الطازجة والتوابل التي تضيف الذوق دون إضافة السعرات الحرارية.

واليآن ، مع العديد من النصائح لمساعدتك على التحكم في ما تأكله ومقاومة إغراء الإفراط في التساهل ، يمكنك التأكد من أن هذا الموسم المبهج سعيد وصحي و مليء بالخير.



علاوة على ذلك ، فإن تناول الطعام بشكل معتدل وبطيء وعقلاني هو الطريقة المثالية - لتجنب الخمول والبقاء نشيطاً وقضاء بعض الوقت مع عائلتك وأصدقائك. سواء أكان التسوق ، أو مقابلة أحبابهم ، أو مجرد مشاهدة التلفزيون ، فإن وجبة صحية ستتضمن أن شهر رمضان الخاص بك مليء بذكريات محببة ومظهر أفضل لك.

مواضيع ذات صلة:

الفوائد الصحية للتمر

أفضل 10 طرق صحية لتحضير حسمك لرمضان

هذه الفواكه والخضار رائعة للترطيب!