نصائح لخسارة الوزن بعد سن الثلاثين

تتغير قدرة الجسم على بناء العضلات وحرق السعرات الحرارية والدهون وعلى خسارة الوزن مع التقدم في السن وتختلف عملية الأيض عما كانت وتصبح أبطئ. فلدى بلوغ سن الثلاثين يحدث الكثير من التغيرات في جسم الإنسان ويصبح بحاجة الى بذل المزيد من الجهد من أجمل المحافظة على الصحة والرشاقة والجسم المثالي.

لذلك يجب إتباع نظام معين من أجل تحفيز عملية الأيض والحرق والمحافظة على الرشاقة وخسارة الوزن بعد هذا العمر، **اليكم أهم النصائح لخسارة الوزن بطريقة أسرع وأسهل بعد سن الثلاثين:**

- تناول البروتين على الإفطار بمعدل 30 غرام، يمكن تناول البيض أو الزبادي وغيرها.
- تقسيم الوجبات الغذائية على 6 وجبات مع الحرص على عدم زيادة الكمية فهذه الطريقة تساعد على تحفيز عملية الأيض.
- ممارسة الرياضة بطريقة منتظمة وعلى الأقل ثلاث مرات في الأسبوع، فالرياضة تساعدك على خسارة الوزن وتحفيز عملية الأيض وبناء العضلات.
- الإكثار من شرب المياه يومياً.
- الحرص على تناول كافة العناصر الغذائية وعدم اتباع حمية غذائية قاسية تعتمد على قطع أنواع معينة من المأكولات.
- في حال يوجد أطفال، فيجب الحرص على عدم تناول الحلوى الخاصة بهم على الرغم من أن الأمر مغري جداً.
- عدم تناول بقايا الطعام وحيث يمكن الإحتفاظ بها لوجبة لاحقة.
- الحرص على ثبات معدل السعرات الحرارية التي تتناولها.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم والحرص على إستهلاك المكملات الغذائية التي يحتاجها جسمك.
- استهلاك الأطعمة التي تحتوي على الدهون الجيدة مثل الأفوكادو والمكسرات النيئة.
- ممارسة اليوغا أو رياضة التأمل يومياً لحوالي 10 دقائق لإزالة كافة التوتر والضغوطات من الجسم والتمتع بصحة نفسية وجسدية أفضل.
- تناول الأطعمة الحارة فهي تحفز عملية الأيض.
- الاشتراك في صفوف رياضة جماعية للتحفيز على ممارسة الرياضة

والتسلية وفقدان الوزن بطريقة سهلة.

- ممارسة التمارين الرياضية في المنزل وحيث يمكن شراء بعض المعدات الرياضية التي تسهل هذه العملية والقيام بنشاطات مختلفة كل مرة.
- تناول عشاء خفيف.