نصائح لخسارة 10 كيلوغرامات من دون إنزعاج

هل ضقت ذرعا من الكيلوغرامات الزائدة؟ هل ترغبين بإستعادة نحافتك أو على الأقل قوامك الجميل بشكل فعال؟ إليك بعض النصائح لخسارة 10 كيلوغرامات من دون انزعاج أو تفكير.

1- تمتعي بمعنويات عالية:

الحوافز هي 70% من النظام الغذائي، عند الحاجة، بإمكانك أن تطلب من صديقتك أو من شريكك أن يلعب دور الموجّه والمراقب. كذلك بإمكانك اتباع حمية ضمن مجموعة فالمشاركة والعمل الجماعي يحثّان على المثابرة.

2- خذي وقتك:

إن خسارة الوزن لا تحدث خلال أسبوع أو أشهر أو شهرين، يجب أن تأخذي وقتك لتخسري الـ10 كيلوغرامات التي عقدت العزم على إزالتها. لقد حان الوقت لأن تتبعي نظاما غذائيا متوازنا وإلاّ لن تحققي مبتغاك. إزالة كيلوغرام واحد في الأسبوع هو أقصى ما يمكن خسارته إجمالاً. ولا تنسي أن خسارة الوزن بسرعة يؤدي في أغلبية الأحيان إلى إعادة اكتسابه بسرعة.

3- راجعي اختصاصية تغذية:

10 كيلوغرامات رقم كبير ولكنه ليس بمستحيل، ولخسارة هذا الوزن بشكل دائم ومن دون أن تعرضي نفسك لأي خطر صحي، يفضل اللجوء إلى اختصاصية في المجال فبإمكانها مساعدتك على الصعيد الغذائي وإنما أيضا على الصعيد المعنوي..

4- ودّعي السكاكر والحلويات واللحوم المبرّدة:

ليس هذا بسرّ، فالنحافة تشترط الابتعاد عن الأطعمة الدهنية أو السكرية. ولكن انتبهي، فذلك لا يعني قطع الدهون بشكل نهائي. وفي الواقع، فإن كل طعام أو عائلة أطعمة تمدّ الجسم بالمغذيات الدقيقة الأساسية، بما فيها الموادّ الدهنية والسكر. وبالتالي، لا بأس بإضافة ملعقة زيت صغيرة إلى صحن السلطة.

5- أكثري من تناول السمك:

السمك صديقك المثالي إذا كنت تتبعين حمية غذائية، فهو يحتوي على سعرات حرارية قليلة كما أنه غنيّ بالأوميغا 3. تناوليه مع الخضار وأمامك خيار واسع مثل السلمون والتونة وغير ذلك الكثير. ولكن ابتعدي عن السمك المغطّى بالكعك والمقلي.

6- مارسي الرياضة:

النشاط البدني هو أهم وأصعب ما في الأمر. يمكنك صعود الدرج أو المشي والركض والسباحة مع حلول الصيف. نوصي بساعتين أو ثلاثة من الرياضة في الأسبوع.

7- لا تفوّتي أي وجبة أساسية:

عند البدء بنظام غذائي جديد، نميل إلى حرمان نفسنا اعتقاداً منّا أن بهذه الطريقة نخسر الوزن بشكل أسرع. ولكن تفويت الوجبات أكبر خطأ يرتكب، فذلك يحثّ على تناول المزيد من الوجبات الخفيفة.

8- انتبهي للمشروبات الغازية:

قد تبدو المشروبات الغازية غير ضارة ولكنها غنية بالسكر. ولذلك حدّي من استهلاكك لها إذا كنت ترغبين في معدة مسطّحة. بإمكانك تناول الشروبات القليلة السكر (لايت) إنما باعتدال.