

# أسرار لخسارة الوزن من دون إتباع رجيم

أصبح التمتع بجسم رشيق ووزن مثالي هوس شريحة كبيرة من الأشخاص، وتلعب الحميات الغذائية دوراً كبيراً في هذا المجال حيث أنها أصبحت بمتناول الجميع ومن أكثر الأمور المتداولة.

يعاني العديد من الأشخاص من مشكلة عدم إمكانية خسارة الوزن رغم إتباعهم للحميات الغذائية وممارسة التمارين الرياضية، وفي ما يلي مجموعة من الإرشادات التي تساعد على التخلص من الوزن الزائد بعيداً عن منطق الحمية:

## 1- التخلص من السموم

يلعب الماء دوراً كبيراً في تخليص الجسم من الشوائب وخاصة إذا تم شربه على معدة خاوية. وفي هذا المجال، ينصح خبراء التغذية بشرب كوب من الماء مع عصير من الليمون أو كوب من الماء الفاتر مع ملعقة من خل التفاح يوميا فهي تساعد على إنقاص الوزن.

## 2- الكالسيوم

إن استهلاك الكالسيوم يسرع في عملية التخلص من الدهون في الأمعاء. لذلك، ينصح بتناول مشتقات الحليب الخالية من الدسم من أجل خسارة الوزن.

## 3- المغنسيوم

من المعروف أن نقص المغنسيوم في جسم الإنسان يزيد من شعوره بالجوع وبالتالي الرغبة بتناول الطعام. لذلك، إذا كنت تريد ان تخسر من وزنك ننصحك بتناول الأطعمة الغنية بهذا المعدن كالسبانخ، اللوز، العدس والشوكولا الداكنة التي تجعلك تشعر بالشبع لوقت طويل.

## 4- الأطعمة المدرة للبول

هذه الاطعمة تساعد على تخلص الجسم من احتباس الماء فيه وبالتالي تساهم في إنقاص الوزن. من الأطعمة المدرة للبول نذكر الهليون، الكرفس، البصل والخيار. كما وأن تناول كوب يومي من الكافيين يساعد على التخلص من السوائل في الجسم.

## 5- النوم جيدا

بيدّت الأبحاث أنه كلما إنخفض معدل النوم عند الشخص كلما ارتفع الشعور بالجوع المرتبط بإنتاج الخلايا الدهنية والهرمون المحفز للشهية. لذلك، ننصحك بأخذ قسط كاف من النوم ما يساعدك على المحافظة على وزنك.