

أفضل الطرق لحرق الدهون بسرعة

سواء كنت تتطلع إلى تحسين صحتك بشكل عام أو ببساطة تخفيف الوزن لفصل الصيف ، فإن حرق الدهون الزائدة قد يكون أمرًا صعبًا للغاية. بالإضافة إلى النظام الغذائي والتمارين الرياضية ، يمكن للعديد من العوامل الأخرى التأثير على فقدان الوزن والدهون.

لحسن الحظ ، هناك الكثير من الخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها لزيادة حرق الدهون ، بسرعة وسهولة ، اليك أفضلها:

1. بدء تدريب القوة

تدريبات القوة هي نوع من التمرينات التي تتطلب منك التقمص من عضلاتك ضد المقاومة. يبني كتلة العضلات ويزيد من قوتها. الأكثر شيوعًا ، يتضمن تدريب القوة رفع الأثقال لاكتساب العضلات مع مرور الوقت. قد يساعد التدريب على المقاومة أيضًا في الحفاظ على كتلة خالية من الدهون ، مما قد يزيد من عدد السعرات الحرارية التي يحرقها جسمك أثناء الراحة.



[لن تصدق هذه الفوائد الصحية للبطيخ!](#)

2. اتباع نظام غذائي عالي بالبروتين

يعد تضمين المزيد من الأطعمة الغنية بالبروتين في نظامك الغذائي وسيلة فعالة لتقليل شهيتك وحرق المزيد من الدهون. في الواقع ، يرتبط تناول المزيد من البروتين عالي الجودة بانخفاض خطر دهون البطن. زيادة تناول البروتين قد يزيد أيضًا من الشعور بالامتلاء ،

ويقلل من الشهية ويقلل من استهلاك السعرات الحرارية للمساعدة في إنقاص الوزن.



بعض الأمثلة على الأطعمة الغنية بالبروتين تشمل اللحوم والمأكولات البحرية والبيض والبقوليات ومنتجات الألبان.

3. النوم أكثر

قد يساعدك النوم على زيادة حرق الدهون ومنع زيادة الوزن. وقد وجدت العديد من الدراسات وجود علاقة بين الحصول على ما يكفي من النوم وفقدان الوزن. على الرغم من أن الجميع يحتاج إلى قدر مختلف من النوم ، فقد وجدت معظم الدراسات أن الحصول على سبع ساعات على الأقل من النوم في الليلة يرتبط بمعظم الفوائد عندما يتعلق الأمر بوزن الجسم. التزم بجدول نوم منتظم ، والحد من تناولك للكافيين وتقليل استخدامك للأجهزة الإلكترونية قبل النوم للمساعدة في دعم دورة نوم صحية.



الفوائد الصحية للتمر

4. أضع الخل إلى نظامك الغذائي

الخل مشهور بخصائصه المعززة للصحة. بالإضافة إلى آثاره المحتملة على صحة القلب والتحكم في نسبة السكر في الدم ، فإن زيادة تناولك للخل قد يساعد في زيادة حرق الدهون ، وفقاً لبعض الأبحاث. كما تبين أن تناول الخل يعزز الشعور بالامتلاء ويقلل الشهية. من السهل دمج الخل في نظامك الغذائي. على سبيل المثال ، كثير من الناس يخففون خل التفاح بالماء ويشربونه كمشروب عدة مرات في اليوم مع وجبات الطعام.



5. تناول المزيد من الدهون الصحية

على الرغم من أنها قد تبدو غير بديهية ، إلا أن زيادة تناولك

للدّهون الصّحية قد يساعد في الواقع على منع زيادة الوزن وتساعدك على الحفاظ على الشعور بالامتلاء. تستغرق الدّهون بعض الوقت للهضم ويمكن أن تساعد في إبطاء إفراغ المعدة ، مما قد يقلل من الشهية والجوع.

وفي الوقت نفسه ، فقد ثبت أن أنواعًا غير صحيّة من الدّهون مثل الدّهون غير المشبعة تزيد من دهون الجسم ومحيط الخصر والدّهون في الدراسات البشريّة والحيوانية.

زيت الزيتون وزيت جوز الهند والأفوكادو والمكسرات والبذور ليست سوى أمثلة قليلة على أنواع الدّهون الصحيّة التي قد يكون لها آثار مفيدة على حرق الدّهون.



ومع ذلك ، ضع في اعتبارك أن الدّهون الصحيّة لا تزال مرتفعة في السعرات الحراريّة ، لذلك يجب أن تتناول كمية معتدلة. بدلاً من تناول المزيد من الدّهون بشكل عام ، حاول استبدال الدّهون غير الصحيّة في نظامك الغذائيّ بهذه الأصناف الدهنيّة الصحيّة.

مواضيع ذات صلة:

[أفضل فوائد الخس للبشرة والشعر والصحة](#)

[لائحة الاطعمه التي لا تحتوي على كربوهيدرات!](#)

[فوائد الاسكواش الصيفي](#)