

١٠ نصائح للتقليل من السعرات الحرارية

دائماً ما نسأل كيف يمكننا أن ننتبه على ما نأكل والحفاظ على جسم صحي من خلال التقليل من السعرات الحرارية. هذا سهل من خلال إتباع ال-١٠ نصائح للتقليل من السعرات الحرارية

1. استبدل الحليب كامل الدسم، بالحليب منزوع الدسم لإنقاص 70 سعراً حرارياً في الكوب الواحد
2. تناول لحم الديك الرومي بدلاً من اللحم البقري لخفض 125 سعراً حرارياً في الوجبة
3. المشي لمدة ربع ساعة يومياً يحرق 100 سعر حراري، لذلك يمكنك المشي قبل الغداء وحررق السعرات الحرارية في جسمك
4. تناول الشاي الأخضر، فإن تناول 3 أكواب من الشاي الأخضر يحرق حوالي 890 سعر حراري زائد في الجسم
5. قم باستبدال وجبة من البطاطا المقلية بطبق من السلطة الخضراء، فذلك من شأنه أن يوفر عليك الكثير والكثير من السعرات الحرارية
6. إن المضغ البطيء للطعام طريقة رائعة لإنقاص الوزن، وذلك لأن الجسم يحتاج إلى 20-30 دقيقة حتى يرسل إشارة الشبع إلى الدماغ، لذا فالمضغ ببطء سيشعرك بالامتلاء قبل التهام المزيد من السعرات الحرارية بعكس الإسراع في البلع
7. استغني عن الزبدة في طهي الطعام واستبدليها بالزيوت النباتية كالصويا وعباد الشمس
8. تناول إفطاراً غنياً، حيث أثبتت الدراسات أنه لدى تناولك إفطاراً جيداً لن تشعرى بالجوع بقية اليوم، يمكنك اختيار الحبوب ورقائق النخالة
9. استخدم الأطباق الصغيرة، بدلاً من الكبيرة فهي ستشعر عينك بالامتلاء ويمكنك تناول ما تشتهين من الأطباق
10. استخدم بدائل السكر في صناعة الحلويات والمعجنات بإضافة الفانيلا أو القرنفل أو القرفة فهي لا تحتوي على سعرات حرارية