احصل على جسم صحي ورشيق في 10 أيام

هل لاحظت زيادة بضعة كيلوغرامات إضافية؟ وأنت لست راضي عن جسمك ورشاقتك في الوقت الحالي؟ وترغب بالتغيير نحو الأفضل والأكثر صحي وسليم؟

لذلك، نقدم لك طريقة الحصول على خسارة الوزن الزائد والحصول على رشاقة متناهية من خلال اتباع نظام على مدة 10 أيام فقط.

احصل على جسم صحي ورشيق في 10 أيام :

اليوم 1

الديتوكس- لم يتم تشكيل المعدة والكبد للتعامل مع كافة انواع الطعام والمشروبات. حان الوقت للتراجع عن التلف في جسمك من جراء الأطعمة المستهلكة. سوف تحتاج إلى القليل من يد المساعدة من المكملات للتغلب على السموم والأطعمة الفائضة، إن عشبة حليب الشوك هي الخيار الأول للديتوكس. استهلك الفيتامين C لمساعدة الكبد على تكسير السموم وتحفيز عملية الهضم.

اليوم 2

اعثر على الـ MOJO الخاص بك، إنها بداية جديدة لك، لذا فإن مهمة اليوم هي جعل القرار صحيًا! الحصول على اللياقة يبدأ بعقل سليم. فكر بالفوائد التي ستجلبها ريضاة جديدة ونظام الحمية. الشعور بالإلهام – نمط حياة صحي سيعطيك صحة وبشرة وشعر أفضل.

اليوم 3

اضف المزيد من الحركة والنشاط الى اسوب حياتك. قم بعمل تمرين المعدة في المنزل اليوم، بدلا من الذهاب الى النادي الرياضي. التمارين عالية الكثافة هي الأفضل لفقدان الدهون في الجسم، حيث يمكن ممارسة العديد من التمارين الرياضية والكارديو.

اليوم 4

استعد عافيتك مع الحركة والتمارين بطريقة متداورة، من الأفضل أن تتبع يومًا تمارين عالية الكثافة واليوم الثاني النشاط الخفيف، مثل تدريبات اليوغا، التي تساعدك على خسارة كمية كبيرة من دهون البطن.

اليوم 5

قم بتوضيبك غدائك الخاص للعمل. لكن لا تدع تناول القهوة المحضرة والسكويت على الفطور يكون سبب بعدم حصولك على الجسم الرشيق والصحي. كما عليك تحضير الوجبات الخفيفة الصحية المنزلية لتناولها في دوام العمل.

اليوم 6

مارس تمارين القوة وارفع الأثقال، فالتعرق على تمارين الكارديو ليست الطريقة الوحيدة لفقدان الوزن. تدريب القوة من 2-3 أيام في الأسبوع سيبني العضلات، والعضلات الأكبر تتطلب حرق طاقة أكبر، حتى وقت الراحة. هذه الطريقة تساعدك على زيادة كتلة العضلا لديك، مما يعمل على تخفيض نسبة الدهون في الجسم.

اليوم 7

قم بحجز جلسة تدليك، ان كنت تشعر بالتعب والإجهاد. غالباً ما يكون لدى محترفي اللياقة البدنية "يوم الغش" الذي يحصلون فيه على مكافأة أو راحة من الحمية الغذائية. هذا اليوم هو باكمله خاص بك! لكي تبقى صحي، خذ جلسة تدليك أو قم بشراء شيء لطالما رغبت بشرائه.

اليوم 8

اذهب لممارسة الجري، يعد الجري رائعًا لفقدان الوزن على المدى الطويل، نظرًا لأنه واحد من أسهل الانشطة التي تتناسب مع الحياة اليومية. يمكنك الحصول على حذاء رياضي والركض إلى العمل أو الى للحافلة أو الجري في وقت الغداء أو الركض مع الأصدقاء.

اليوم9

تعلم تمرين رياضي أو تدريب جديد، فالتنوع هو ما يضفي النكهة

والجمال الى الحياة. كما أن ممارسة الكثير من التمارين الجديدة كل بضعة أيام، يعمل على بقاء العضلات في حالة تساؤل وحيرة، مما يسبب بزيادة الوزن مع الوقت. ان اتباع نظام رياضي منتظم هو امر جيد ولكن ينصح اضافة تمارين جديدة مرة او مرتين في الأسبوع وتجربة دروس لياقة جديدة.

اليوم 10

خطة لخطوتك التالية، لا يجب أن يتوقف روتين الطعام واللياقة البدنية عندما تصل إلى هدف وزنك المطلوي. ابحث عن طرق أخرى للمحافظة على رشاقتك ولا تقم بممارسة الرياضة كل يوم وخذ اجازة كل فترة.