

اخسر الوزن من دون اللجوء الى حمية غذائية! (الجزء الأول)

ان مشكلة الوزن الزائد هي من أكثر المشاكل المشتركة التي يعاني منها الكثير من الناس. يلجأ معظمهم الى الحميات الغذائية التي لا تنجح كلها، وذلك لأسباب عديدة. عندها يتساءلون ما ان كان هناك طرق أخرى لخسارة الوزن، لا تشمل الحميات الغذائية. جواب العديد من الخبراء هو ان ذلك الأمر ممكن، فبدلاً من الحميات الغذائية، عليهم اعتماد تعديلات بسيطة في نمط حياتهم.

نصف كيلوغرام من الدهون يساوي 3500 سعرة حرارية. لذلك عن طريق حرق 500 سعرة حرارية في اليوم من خلال التعديلات الغذائية وممارسة الرياضة، يمكنك أن تفقد حوالي نصف كيلوغرام في الأسبوع.

اعتمد هذه الاستراتيجيات البسيطة التي من شأنها ان تساعد في إنقاص وزنك دون اللجوء إلى نظام غذائي:

• تناول الفطور كل يوم

يعتقد العديد من الناس أن تخطي وجبة الإفطار يعد طريقة رائعة لخفض السعرات الحرارية، لكنهم عادة ما يتناولون المزيد من الطعام خلال اليوم. تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار يوميًا، لديهم مؤشر كتلة جسم منخفض أكثر من أولئك الذين لا يتناولون هذه الوجبة، ويتمتعون بأداء أفضل في مكان عملهم. تناول وعاءً من الحبوب الكاملة المغطاة بالفاكهة ومنتجات الألبان قليلة الدسم لبداية مغذية لنهارك.

• لا تتناول الطعام في المساء

حدد الوقت الذي ستتوقف فيه عن الأكل حتى لا تستسلم للمأكولات الخفيفة في وقت متأخر من الليل أو تتناول وجبة خفيفة غير عقلانية أثناء مشاهدة التلفزيون. تناول كوبًا من الشاي، أو استمتع بوعاء صغير من الآيس كريم اللايت أو اللبن المجمد إذا كنت تريد شيئًا حلواً بعد العشاء، ثم نظف أسنانك برسالة لعقلك ان وقت الأكل انتهى.

• اختر المشروبات بتأنٍ

تحتوي المشروبات المحلاة على الكثير من السعرات الحرارية، ولكنها لا تقلل من الجوع مثل ما تفعل الأطعمة الصلبة. اشبع عطشك بالماء أو الماء الفوار مع الحامض أو الحليب الخالي من الدسم أو القليل من عصير الفاكهة. جرب كوبًا من عصير الخضار المغذي ومنخفض السعرات الحرارية إذا كنت جائعًا بين الوجبات.

• تناول الكثير من المنتجات الزراعية

إن تناول الكثير من الفواكه والخضراوات المنخفضة بالسعرات الحرارية، يحل محل الأطعمة الأخرى التي تحتوي على نسب أعلى من الدهون والسعرات الحرارية. اجعل الخضروات الأمر الأساسي في صحنك بدلا من اللحوم، وأكثر منها. حاول بدء وجبة الغداء أو العشاء بسلطة الخضار أو وعاء من الحساء القائم على المرق. انه ليس بالأمر الصعب، قم بتخزين الكثير من الفواكه والخضروات في مطبخك وتناول بعضها منها في كل وجبة. ستثري هذه المنتجات نظامك الغذائي بالفيتامينات والمعادن والمغذيات النباتية والألياف، وتمنعك من الشعور بأنك بحاجة لتناول الحلويات الدسمة.