

اخسر الوزن من دون اللجوء الى حمية غذائية! الجزء الثاني

تناول الكثير من الحبوب

استبدل الحبوب الكاملة بالحبوب المكررة مثل الخبز الأبيض والكعك والبسكويت، لإضافة الألياف التي يحتاج جسمك إليها، وسوف تشبع بشكل أسرع، لذلك ستتناول كميات أصغر من الطعام. اختر خبز القمح الكامل والمعكرونة، الأرز البني، رقائق النخالة، والفشار.

• قم بالخيارات المناسبة

ابدأ بتنظيم خياراتك بالشكل المناسب، من تخزين المطبخ بالكثير من الخيارات الصحية لاختيار المطاعم المناسبة. وهذا يعني تجنب الإغراءات من خلال الابتعاد عن المطاعم التي تقدم الأكل غير الصحي او التي تدفعك للتناول الكثير منه. اما عند الذهاب الى الحفلات تناول وجبة خفيفة صحية قبل، كي لا تتضور جوعاً وتقم بخيارات خاطئة. كن انتقائياً عندما تملأ طبقك من البوفيه، وانتظر 15 دقيقة على الأقل، واشرب كوب كبير من الماء، قبل ان تعاود تناول الطعام.

• قلل أحجام أو كميات الأطباق

إذا لم تفعل شيئاً آخر غير تخفيض حصصك بنسبة 10% -20% ، فستفقد الوزن. معظم الأطباق التي يتم تقديمها في المطاعم والمنزل أكبر من حاجتك. استخدم أكواب القياس لتحديد الكميات المناسبة التي عليك تناولها، واعمل على التقليل منها. استخدم الأوعية والأطباق والأكواب الصغيرة، لتحدد من رغبتك في تناول المزيد من الطعام. لن تشعر بالحرمان لأن الطعام سيبدو وفير في طبقك.

• قم بالمزيد من الحركات

اشترى لنفسك عداد الخطوات، و قم بالمزيد من الخطوات تدريجياً حتى تصل إلى 10000 يوميًا. افعل كل مي بوسعك حتى تكون أكثر نشاطاً؛ خذ الكلب في نزهة، امشي في مكانها خلال الإعلانات التلفزيونية... سيحفزك العداد على المشي أكثر للوصول الى هدفٍ أفضل.

• تناول البروتين في كل وجبة ووجبة خفيفة.

إن إضافة مصدر من البروتين قليل الدسم إلى كل وجبة ووجبة خفيفة

سيساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول، لذلك فإنك أقل عرضة للإفراط في تناول الطعام. جرب الزبادي قليل الدسم، أو جزء صغير من المكسرات، أو زبدة الفول السوداني، أو البيض، أو الفول، أو اللحم اللين. يوصي الخبراء أيضا بتناول وجبات صغيرة ومتكررة (كل 3-4 ساعات)، للحفاظ على مستويات ثابتة من السكر في الدم وتجنب الإفراط في تناول الطعام.

▪ إلجأ إلى بدائل أخف

استبدل صلصات السلطة والمايونيز ومنتجات الألبان وغيرها من المنتجات بالنسخة الخالية من الدسم. يمكنك ان تقلل من تناول السعرات الحرارية دون جهد إذا كنت تستخدم منتجات قليلة الدهون. من البدائل التي يمكنك ان تتناولها: الحمص للتغميس، الخردل بدلا من المايونيز فب السندوشات، تناول البطاطا الحلوة المحمصه بدلا من البطاطا البيضاء؛ تناول الحليب الخالي من الدسم بدلا من القشدة في قهوتك؛ استبدل الصلصة الكريمة بصلصة الخل.