

# خسارة الوزن والمحافظة على الرشاقة قبل الزفاف

تزيد المسؤوليات والتحضيرات والإهتمام بأدق التفاصيل خلال فترة ما قبل الزفاف ويشتد معها التوتر النفسي والضغوطات بما ان العروس تحرص على مثالية كل التفاصيل خلال هذا اليوم المنتظر، ولكن تصبح غير قادرة على العناية بجمالها وبرشاقتها على أكمل وجه من كثرة المسؤوليات والإلتزامات الضرورية.

ففي وسط فوضى وإنهماكات العرس، يجب أن تحرصي على الإنتباه على النظام الغذائي والمحافظة على رشاقتك وخسارة الوزن الزائد قبل الحفل ويمكنك الوصول الى هذه النتيجة من خلال اتباع هذه الخطوات الضرورية قبل أسبوعين على الأقل من اليوم المنتظر:

**الإبتعاد عن تناول الحلويات:** احرصي على الحد من تناول السكر والحلويات على أنواعها قبل أسبوعين على الأقل من الزفاف واعمدي الى استهلاك السكر الطبيعي أي الموجود في الفاكهة، فهذه العملية ستساعدك على القضاء على الدهون وإزالة الوزن الزائد للحصول على الرشاقة والجسم المثالي وعلى بشرة نضرة ومشرقة في اليوم الكبير. يجب تناول 3 أو 4 حصص فاكهة يوميا .

**زيادة كمية الخضار:** يجب مضاعفة كمية الخضار أثناء الوجبات الرئيسية فهذه العملية تساعدك على الشعور بالشبع وتمنعك من الافراط بتناول الطعام وتساعدك على خسارة الوزن بطريقة سليمة وصحية .

**الحد من الوجبات الخفيفة:** عليك اختيار أنواع صحية من الوجبات الخفيفة والالتزام بها بطريقة عدم اللجوء الى التنوع بالخيارت، يجب تناول الوجبات الخفيفة الصحية والغنية بالبروتين والألياف وغيرها.

**ممارسة التمارين بصورة مكثفة:** تبدأ العروس بالإهتمام برشاقتها قبل فترة من الزفاف للوصول الى الجسم المثالي خلال اليوم الكبير ولكن خلال فترة أسبوعين قبل الحفل على الأقل يجب تكثيف وقت ونوعية التمارين الرياضية التي تمارسيها في العادة لحرق كمية سعرات حرارية أكبر وخسارة الوزن الزائد.

**الديتوكس:** يمكنك اعتماد نظام الديتوكس ولكن ليس النظام المرتكز على العصير فقط بل النظام المرتكز على السوائل وأنواع مختلفة من الخضار والحساء لتحرير الجسم من السموم والدهون.