طرق بسيطة لتنحيف بطنك!

إن البطن المسطح ، هدف كثير منا يسعى إلى تحقيقه ، لكن تطبيق التمارين الرياضة الخاصة بالمعدة بشكل لا محدود والتخلي عن جميع الأطعمة المفضلة لديك ليسا بالطريقة الصحيحة – أو الممتعة – للقيام بذلك. يمكن الحصول على بطن مسطح من خلال دمج تغييرات صغيرة في يومك ، مثل شد المعدة أثناء المشي وإضافة الدهون الصحية الصحيحة إلى نظامك الغذائي.

في ما يلي طرق بسيطة لتنحيف بطنك ، لا بد من ان تستعن بها!

- **تكلم و امشي**

بدلاً من قضاء الوقت مع الأصدقاء على الطعام والشراب ، اقترح عقد لقاء معهم ، اذ انك من المرجح أن تتمرّن بنسبة 104٪ أكثر جهداً إذا كان لديك رفيق يتمرّن معك. يمكنك اقتراح جلسة أسبوعية للمشي والتحدث ، أو تشكيل نادٍ للياقة البدنية ، أو تجربة فصل جديد في صالة الألعاب الرياضية معًا.

- **خصص وقت لتمارين القلب**

إذا كنت ترغب في حرق معظم الدهون في البطن ، تؤكد دراسة جامعة ديوك أن التمرينات الهوائية هي الأكثر فعالية في حرق دهون البطن العميقة. في الواقع ، يحرق التدريب الرياضي 67٪ من السعرات الحرارية أكثر من تدريب المقاومة أو مزيج من الاثنين ، وفقًا للدراسة.

- **نظف منزلك**

سبب واحد آخر للتخلص من حبيبات الغبار: ان التنظيف خاصة باستخدام الشفاط الآلي هو تمرين رائع لعضلات المعدة. شد عضلات البطن أثناء الدفع للخلف وللأمام للحصول على شد البطن أثناء التنظيف.

- **تناول المزيد من الألياف**

مقابل كل 10 غرام من الألياف التي تتناولها يوميًا ، سيحمل بطنك ما يقارب من 4٪ أقل من الدهون. لحسن الحظ ، هناك طرق أكثر متعة لزيادة الألياف الخاصة بك من تناول كمية كبيرة من رقائق النخالة: اثنين من التفاح ، ½ كوب من فاصوليا بينتو ، الخرشوف واحد، أو كوبين من القرنبيط كلها تعطيك 10 غرامات من الألياف التي تسطح البطن.

- **إعادة التفكير قبل تناول تلك المعجنات**

الكثير من الملح يجعلك تحتفظ بمزيد من السوائل ، مما يساهم في ظهور بطن منتفخ ووزن ماء إضافي. تجنب الأطعمة التي تسبب سخام البطن.

- **أضف الأفوكادو**

تحتوي نصف حبة الأفوكادو فقط على 10 غرامات من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة ، التي توقف مسامير السكر في الدم التي تخبر الجسم بتخزين الدهون حول بطنك. كل منها في كأس حصص ربع لدرء الدهون في البطن دون المبالغة فيه.

- **العب لعبة الإلتقاط**

استلق على ظهرك ، اثني ركبتيك ، اجعل قدميك مستوية على الأرض ، وكتفيك ورأسك مرتفعتان عن الأرض مع تعاملك بالدم. ثم اطلب من شخص ما أن يرمي كرة تمرين (أو كرة سلة) لك – أولاً إلى جانبك الأيسر ، لذلك عليك أن تتواءم وتقبض عليها ، ثم إلى يمينك. افعل ذلك عدة مرات مريحة ، وحاول زيادة العدد كل أسبوع.

- **تخطى عادة شرب الصودا اليومية**

أين تعتقد أن كل هذه الفقاعات من المشروبات الغازية تذهب؟ انهم عصابة في بطنك!

- **توقف عن تناول الكحول**

قد يكون هذا الزجاج من النبيذ مع كل وجبة جزءًا هي سبب ضيق ملابسك. ومن المعروف أن تناول الكحول يرفع مستويات الكورتيزول ، ويرسال الدهون مباشرة إلى بطنك.

- **جدف لتوديع البطن**

التجديف بالكاياك هو تمرين رائع ومثير. التجديف المستمر يتطلب الكثير من الإلتواء وشدّ المعدة الخاص بك لفترات طويلة من الزمن.