

طرق بسيطة لتخفيف 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 لتخفيف 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 معاً.



• خصص وقت لتمرين 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 ، وفقاً 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 ، $\frac{1}{2}$ 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 عصا بة في بطنك!



▪ توقف عن تناول الكحول

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



▪ جدد لتوديع البطن

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

