

طرق مثبتة لانقاص الوزن دون اتباع نظام غذائي أو ممارسة الرياضة

ان انقاص الوزن هو الهدف الذي يتشاركه عدد كبير من الناس على هذه الكرة الأرضية. ولكن يمكن تحقيق هذه الهدف بطرق مختلفة وحسب الوضع الصحي وأسباب امتساب الوزن لكل شخص. ولكن بالرغم من ذلك، هناك الكثير من الطرق المثبتة التي تساهم في إنقاص الوزن لا تتطلب جهد كبير كما يقول الأطباء. اليكم أبرز هذه الطرق التي يمكنك ان تصلوا الى نتائج مرجوة من خلالها من دون اتباع نظام غذائي أو ممارسة الرياضة.

1. مضغ شامل وبطيئ

عادة بعد تناول الطعام ، تفوك القناة الهضمية الخاص بك بقمع هرمون يسمى جريلين ، الذي يسيطر على الجوع. كما أنه يطلق هرمونات مكافحة الجوع (CCK) (cholecystokinin) ، الببتيد (PYY) (YY). هذه الهرمونات تبعث برسالة إلى الدماغ ، لتعلمها أنك قد أكلت وأن المغذيات يتم امتصاصها. هذا يقلل من الشهية ، ويجعلك تشعر بالشبع ، ويساعدك على التوقف عن تناول الطعام.

الخلاصة:

يمكن أن يساعد تناول الطعام ببطء على الشعور بالشبع بشكل أكبر مع تقليل السرعات الحرارية. إنها طريقة سهلة لفقدان الوزن ومنع زيادة الوزن.



2. استخدام صحن أصغر للأغذية غير الصحية

عندما يتعلق الأمر بتناول كميات أقل من الطعام ، يعرف الباحثون منذ زمن طويل أن طريقة بسيطة لخفض السرعات الحرارية هي استخدام صحن أصغر. في تجربة واحدة ، أجراها باحث من جامعة كورنيل وكويرت فان اتيرزوم من معهد جورجيا للتكنولوجيا ، تم اكتشاف أن استخدام صحن من 12 بوصة إلى 10 بوصة أدى إلى انخفاض 22 ٪ في السرعات الحرارية. وبافتراض أن متوسط العشاء هو 800 سعر حراري ، فإن هذا

التغيير البسيط سيؤدي إلى خسارة في الوزن تقدر بأكثر من 10 جنيهات خلال عام واحد.

الخلاصة :

يمكن أن تخدم اللوحات الصغيرة عقلك في التفكير أنك تأكل أكثر مما أنت عليه بالفعل. لذلك ، من الذكاء استهلاك الأطعمة غير الصحية من الأطباق الصغيرة ، مما يجعلك تأكل أقل.

3. تناول الكثير من البروتين

للبروتين تأثير على الشهية. اذ يمكن أن يزيد من الشعور بالشبع ، ويحد من الجوع ويساعدك على تناول عدد أقل من السعرات الحرارية. من الممكن ان يكون السبب وراء ذلك أن البروتين يؤثر على أكثر من نوع من الهرمونات الأساسية في عملية الشبع ، بما في ذلك جريلين و GLP-1.

وجدت دراسة أن تناول المزيد من البروتينات من السعرات الحرارية كانت قد ساعدت المشاركين على تناول 441 سعرة حرارية أقل يوميًا. بذلك يمكن فقدان 11 رطلاً على مدى 12 أسبوعًا ، في المتوسط ، دون تقييد أي أطعمة عن قصد.

الخلاصة :

ارتبطت إضافة البروتين إلى النظام الغذائي الخاص بك إلى فقدان الوزن ، حتى من دون ممارسة الرياضة أو تقييد السعرات الحرارية واعية.

4. تخزين الأطعمة غير الصحية بعيداً عن البصر

ان تخزين الأطعمة غير الصحية في مكان ظاهر يمكن ان يؤدي إلى الجوع والرغبة الشديدة في تناولها ، مما يؤدي بالتالي إلى تناول المزيد من الطعام. ويرتبط هذا أيضاً لزيادة الوزن.

وجدت دراسة انه كلما كانت الأطعمة غير الصحية مرئية في البيت ، كلما مان من المرجح ان يكون وزن سكان هذا البيت أعلى من سكان البيت الذي لا يجعل الوجبات الخفيفة مرئية الا الفواكهة.

لذلك تأكد من تخزين هذه الأطعمة بعيداً عن الأنظار ، داخل الخزانات ، بحيث تكون أقل احتمالاً ان تراها عندما تكون جائعاً. من ناحية

أخرى ، ضع الأطعمة الصحية بشكل مرئي على الطاولة كي تتناولها أكثر.

الخلاصة:

إذا كنت تحتفظ بأطعمة غير صحية على العداد الخاص بك ، فمن الأرجح أن يكون لديك وجبة خفيفة غير مخطط لها. يرتبط هذا بزيادة الوزن والسمنة. من الأفضل الحفاظ على الأطعمة الصحية - مثل الفواكه والخضروات - على مرأى من الجميع.

