

# كيفية تجنب اكتساب الوزن خلال رمضان!

الصيام خلال شهر رمضان يمكن أن يسبب زيادة الوزن لدى بعض الناس. وإذا كنت من هؤلاء الأشخاص ، فإن التحكم في تناول الطعام في المساء يمكن أن يساعدك في منع زيادة الوزن غير المرغوب فيه. استهلاك كمية أقل من الطعام سوف يقلل من السعرات الحرارية المستهلكة ، مما يسمح لك بالحفاظ على أو حتى فقدان وزنك خلال هذا الشهر الكريم. مما يعني أن الحفاظ على وزنك وحتى فقدان بعض الوزن خلال رمضان أمر قابل للتحقيق تمامًا!

## ما هي أسباب زيادة الوزن خلال رمضان؟

- تناول الطعام بشكل مستمر ، خاصة بين الإفطار والسحور ، والذي يصاحبه أحيانًا التعب بسبب الشعور بالامتلاء
- عدم النشاط والخمول بعد الإفطار
- استهلاك كميات كبيرة من الطعام أكثر من المعتاد
- تناول الأطعمة المقلية والدهنية والسعرات الحرارية (الكنافة والكطائف والحلويات) بكميات كبيرة غير خاضعة للمراقبة خاصة في الأمسيات
- الخروج لتناول الإفطار أو دعوة الضيوف الذين قد يضعونك في متناول أصناف وكميات كبيرة من الأطعمة الشهية ، والسعرات الحرارية الكثيفة

**إليك بعض النصائح التي ستساعدك بالتأكد في المحافظة على وزنك خلال شهر الصيام:**

- تجنب الإفراط في تناول الطعام: تناول وجبة خفيفة من الإفطار تتضمن أجزاء طعام معقولة
- امضغ طعامك ببطء لتجنب عسر الهضم
- تناول الحساء والسلطة أولاً ؛ لأنهما منخفضين في السعرات الحرارية وتجعلك تشعر بالشبع
- اشرب على الأقل ثمانية أكواب من الماء خلال ساعات عدم الصيام
- حد من تناول عصائر الفواكه المحلاة ، أو قم بصنعها في البيت بدلا من شراء تلك الجاهزة لأنها تحتوي على كميات كبيرة من السكر
- اختر منتجات الألبان قليلة الدسم واللحوم الخالية من الدهون

- استبدل الحلوى العربية مع سلطة الفواكه والفواكه الطازجة بين الحين والآخر
- التمرين هو عامل مهم يساعدك على حرق الدهون. امشي كل يوم لمدة نصف ساعة على الأقل ، من أجل حرق السعرات الحرارية الزائدة.