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 والكطايف 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 بالتأكيد 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 أولا ؛ 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 ، او 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.