كيف تخسرين وزنك إعتمادا على حصص الهرم الغذائي؟

التخلص من الكيلوغرامات الزائدة والحصول على القوام المثالي وعلى ثقة أكبر بالنفس حلم تسعى غالبية النساء لتحقيقه في سبيل تحسين المظهر الخارجي الذي يعكس تأثيره بشكل كبير على الراحة الداخلية.

لدى اتخاذك قرار اتباع حمية غذائية تجدين نفسك أمام خيارين، امّا اتباع حمية تعطي نتيجة سريعة (أي فقدان الكثير من الكيلوغرامات بوقت قصير) لكن لدى اقلاعك عنها تستعيدين بكل سهولة ما كنت قد فقدته، وامّا العمل على تغيير نمط تناول الطعام على المدى الطويل، وزيادة النشاط الفيزيائي للجسم، والبحث عن طرق أفضل لمقاومة الإحساس بالجوع.

و بما أنّه تمّ اثبات مدى فعاليّة الطريقة الثانية التي تعتمد على اتّباع الهرم الغذائي عالميّا لا بدّ من القاء الضوء الحصص المناسبة لكلّ فئة من السيدات اللواتي تسعين لإنقاص وزنهن وذلك إعتمادا على الهرم الغذائي:

فئة النساء الغير العاملات و كبار السنّ: 6 حصص من الخبز؛ 3 حصص من الخضار؛ حصّتان من الفواكه؛ 2 – 3 حصص من الحليب؛ 5 أونصات من اللحوم؛ 53 غرام من الدّهون الكلّيّة؛ 6 ملاعق شاي صغيرة من الكّر المضاف الكلّي

فئة الأطفال و الفتيات المراهقات و النساء العاملات: 9 حصص من الخبز؛ 4 حصص من الخضار؛3 حصص من الفواكه؛ 2 – 3 حصص من الحليب؛ 6 أونصات من اللحوم؛ 73 غرام من الدّهون الكلّيّة؛ 12 ملعقة شاي صغيرة من الكّر المضاف الكلّي

فئة الفتيان المراهقين والرجال العاملين: 11 حصة من الخبز؛ 5 حصص من الخضار؛4 حصص من الفواكه؛ 2 – 3 حصص من الحليب؛ 7 أونصات من اللحوم؛ 93 غرام من الدّهون الكلّيّة؛ 18 ملعقة شاي صغيرة من الكّر المضاف الكلّي

تكمن الطريقة الأمثل لانقاص الوزن في ممارسة الّياضة و النشاطات الجسدية والتقليل من كميّات الدهون والزيوت والحلويات بحيث تخسرين من وزنك من دون أن تتأذي بسبب نقص العناصر الأساسيّة في

الـغذاء.