

لكل شكل جسم طريقة لخسارة الوزن... ما هي؟

أصبح التمتع بجسم رشيق هوس عدد كبير من السيدات اللواتي تلجأن الى كل الحيل من اجل خسارة الوزن الزائد.

من المعروف أن كل جسم يحتاج الى نظام غذائي محدد لكي يخسر الكيلوغرامات الزائدة، من هذا المنطلق سنتعرف معا على طريقة خسارة الوزن بحسب شكل الجسم:

1- الجسم على شكل المثلث المقلوب

شكل هذا الجسم يكون ضخم في الجزء الأعلى ونحيف في الجزء الأسفل، ما يجعله من الأجسام التي تحتاج الى عناية دقيقة. لذلك، على أصحاب هذا الجسم الراغبين في خسارة الوزن الإبتعاد كليا عن تناول المأكولات الدسمة وممارسة التمارين الرياضية التي تعمل على التنحيف في منطقة الصدر.

2- الجسم على شكل ملعقة

تتركز الدهون في المنطقة السفلية وتحديد عند الأرداف، لذلك على أصحاب هذا الجسم عدم تناول المأكولات الغنية بالسكر واستبدال الحلويات بالفاكهة. أما في ما يتعلق بالتمارين الرياضية يعتبر ركوب الدراجة الهوائية والقفز على الحبل الخياران الأمثل.

3- الجسم على شكل المسطرة

الحمية الغذائية التي تقوم على الخضار تساعد أصحاب هذا الجسم على خسارة الوزن الزائد وتعديل نسبة الدهون. هذا وينصح بممارسة الركض السريع لمدة 30 دقيقة يوميا والسباحة من اجل تنحيف منطقة الخصر والحصول على جسم متناسق.

4- الجسم على شكل ساعة رملية

جميع النساء تسعين للحصول على هذا الجسم لأنه مثالي. هذا الشكل يحتاج إلى التخفيف من تناول المأكولات المشبعة بالدهون. أما التمارين الرياضية المناسبة لهؤلاء الاشخاص يجب ان تركز على منطقة الخصر والأرداف والبطن، إلى جانب القفز على الحبل وتمارين

التليين.

إذا، لا يجد نفعا اخذ حمية غذائية من صديقة من اجل خسارة الوزن
فما يحتاجه جسمك مختلف كلياً عن جسم أي شخص آخر. لذلك، ننصحك
بزيارة اخصائية التغذية لمتابعة حالتك والوصول الى أفضل النتائج
المضمونة.