لجسم منحوت خلال فصل الصيف، اتبعي الخطوات التالية

ومن منا لا يطمح للحصول على جسد نحيف وصحي خلال فصل الصيف؟ حلم كل فتاة و امرأة الحصول على جسم منحوت، غير أن العادات الغذائية السيئة، و اللامبالاة بالرشاقة، يجعل أجسادنا تبدو بشكل سمين غير صحي. غير أن الجسم الجميل، لا يتم الحصول عليه فقط عبر تنظيم ما نأكله وممارسة الرياضة فحسب، لكن أيضا بالطريقة التي نستعملها في حياتنا اليومية في الجلوس والمشي وغيرها، وذلك وفقاً لعديد من التجارب التي قمن بها بعض النسوة. وأستنتاجاً لهذا الموضوع، إخراج المؤخرة بطريقة تجعل الظهر مستقيماً ، هي من أفضل الطرق في الجلوس وحتى المشي. من أجل حرق الدهون، اليكم هذه النصائح :

1. من أكثر التمارين التي تعمل على حرق السعرات الحرارية بنسبة عالية جداً ، هي تمارين الأيروبكس. فإنها بالتالي تؤدي إلى التخلص من الدهون المتمسكة في الجسم.
2. على المرأة ممارسة الجري السريع لفترة تمتد من ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة ومن بعدها الإكمال بسرعة أقل لمدة تمتد أيضاً من ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة، وذلك بهدف حرق الدهون بنسبة عالية، حيث أنها تمثل الطريقة المفضلة للمدربين لخسارة الدهون. كما ينصح أيضاً بممارسة السباحة والركض على الشاطئ، كطريقة مشابهة لحرق الدهون.
3. من الرياضة الترفيهية ، ركوب الدراجات، التي ليست فقط تمكنك من حرق الدهون، بل تمنحك وقتاً من الترفيه.
4. إن ممارسة التمارين وحدها ليس بالأمر الكافي، بل عليك إتباع نظام غذائي صحي خالي من الدهون. وبالمقابل، أكثري من الأطعمة التي تحتوي على البروتيين لدورها في حرق السعرات الحرارية وزيادة نسبة العضل في الجسم. كما وأنه ينصح بالإبتعاد عن المشروبات الغازية وإستبدالها بالشاي الأخضر الذي يعمل بدوره على تخسيس الوزن وحرق الدهون أيضا.
5. ليس بالضرورة التوقف عن تناول النشويات كالبطاطا ،الأرز الأبيض، المعجنات و الخبز علماً أن اذا تم تناولها دفعة واحدة سيؤدي الى تزويد الجسم بما يفوق حاجته من الطاقة مما يؤدي إلى تشكل الدهون، بل يفضل التقليل منها، وذلك عبر الإكتفاء ثلاثة الى خمسة حصص من الكاربوهيدرات كحد اقصى في

اليوم ، بمقدار كوب من الأرز أو البطاطا أو أي نوع من المعجنات في كل حصة.