

لهذه الأسباب أنت لا تفقد دهون البطن!

• أنت تتقدم في السن

مع تقدمك في العمر، تتغير كيفية جسمك في كسب وخسارة الوزن. يعاني كل من الرجال والنساء من انخفاض معدل الأيض أو عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم ليعمل بشكل طبيعي. علاوة على ذلك، يتعين على النساء التعامل مع إنقطاع الطمث. إذا اكتسبت النساء وزناً بعد انقطاع الطمث، فمن المرجح أن يكون ذلك في بطونهن. في سن اليأس، يتباطأ إنتاج هرمونات الاستروجين والبروجستيرون. وفي الوقت نفسه، تبدأ مستويات التستوستيرون في الانخفاض، ولكن بمعدل أبطأ. هذا التحول في الهرمونات يدفع النساء إلى التمسك بالوزن في بطونهن.

• أنت تمارس تمرينًا خاطئًا

الركض اليومي يعتبر رائع لقلبك، لكن تمارين الكارديو وحدها لن تفعل الكثير لخصرك. عليك أن تقوم بمزيج من التمارين التي تتضمن الأوزان وتمارين الكارديو. تدريب القوة يزيد من كتلة العضلات، التي تدفع جسمك لحرق المزيد من الدهون. تحرق العضلات السعرات الحرارية أكثر من الدهون، وبالتالي تحرق السعرات الحرارية بشكل طبيعي طوال اليوم من خلال الحصول على مزيد من العضلات. يوصي الأخصائيين بـ 250 دقيقة من التمارين المتوسطة الكثافة أو 125 دقيقة من التمارين الرياضية عالية الكثافة أسبوعياً.

• أنت تأكل الكثير من الأطعمة المجهزة

الحبوب المكررة مثل الخبز الأبيض والمكسرات ورقائق البطاطا، بالإضافة إلى السكريات المكررة في المشروبات المحلاة والحلويات تزيد من التهاب أجسامنا. الدهون في البطن مرتبطة بالالتهاب، لذا فإن تناول الكثير من الأطعمة المجهزة سيعوق قدرتك على فقدان دهون البطن. إن الأطعمة الطبيعية مثل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة مليئة بمضادات الأكسدة التي لها خصائص مضادة للالتهاب وبالتالي قد تمنع بالفعل دهون البطن.