لهذه الأسباب أنت لا تفقد دهون البطن! (الجزء الثاني)

- **انت تأكل الدهون الخطأ**

لا يتفاعل الجسم مع جميع الدهون بنفس الطريقة. ويرتبط تناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة بزيادة الدهون في الجسم. ومن ناحية أخرى، فإن الدهون الأحادية غير المشبعة (النوع في زيت الزيتون والأفوكادو) وأنواع محددة من الدهون غير المشبعة لها تأثيرات مضادة للالتهابات في الجسم، وإذا أكلت كميات مناسبة منها فقد تنفعك جسمك كثيراً. لكن لا تتناول الكثير من الدهون من أي نوع يزيد من تناول السعرات الحرارية ويمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن، لذلك تمتع بالدهون الصحية باعتدال.

- **تمرينك لا يتضمن التحديات بما فيه الكفاية**

للقضاء على دهون البطن العنيفة، يجب عليك رفع مستوى تمارينك. في دراسة نشرت في مجلة الطب والعلوم في الرياضة والتمارين، فقد الأشخاص الذين أكملوا نظام تجريب عالي الكثافة دهون البطن أكثر من أولئك الذين اتبعوا خطة منخفضة الكثافة. (في الواقع، لم تشهد التدريبات ذات الكثافة المنخفضة أي تغيرات كبيرة على الإطلاق). تحتاج إلى ممارسة التمارين الرياضية بكامل قوتها لأن الهدف النهائي هو حرق المزيد من السعرات الحرارية، وممارسة الرياضة عالية الكثافة تفعل ذلك بالضبط.

- **انت تقوم بالتمارين الخاطئة**

قم بتمارين وظيفية تستخدم العضلات في قلبك – عضلات البطن ، الظهر ، الحوض ، الزوائد – بالإضافة إلى أجزاء أخرى من الجسم. هذه التمارين تستخدم المزيد من العضلات، لذلك هناك نسبة أعلى من حرق السعرات الحرارية أثناء قيامك بذلك.

- **أنت مرهق**

المواعيد النهائية الضيقة، الفواتير، الأطفال، مهما كان مصدر إجهادك، فإن وجود الكثير منها قد يجعل من الصعب عليك إزالة الوزن الزائد غير المرغوب فيه، خاصةً من وسطك. وهذا ليس فقط لأنك تميل

إلى تناول طعام عالي الدهون وعالي السعرات الحرارية عندما تكون مرهقاً. كما يرجع ذلك إلى هورمون الإجهاد الكورتيزول، والذي قد يزيد من كمية الدهون التي يتشبث بها الجسم وتكبر الخلايا الدهنية.

- **أنت لا تنام في ما فيه الكفاية**

إذا كنت من بين الذين ينامون أقل من ست ساعات في الليلة، فإليك طريقة واحدة بسيطة لتنحف خصرك: نم أكثر. وجدت دراسة لمدة 16 عاما لما يقرب من 70،000 امرأة أن أولئك الذين ينامون خمس ساعات أو أقل في الليلة كان أكثر عرضة للوزن الزائد من أولئك الذين ينامون 7 ساعات.