

مشكلة في الوزن الزائد؟ الحل بين يديك

يعاني الكثير من الأشخاص من مشكلة اكتساب الوزن لسبب أو لآخر، ولكن يبقى السبب الرئيسي والمباشر هو الغذاء الذي نتناوله ويؤثر بطريقة مباشرة على اكتساب المزيد من الدهون.

إذا كنت من بين الأشخاص الذين يعانون من مشكلة في التخلص من الوزن الزائد، أصبح الحل بين يديك في هذه الخطوات:

1- اشرب 3 أكواب كبيرة من الماء قبل الوجبات الرئيسية، فالماء ليس له أي سعرات حرارية ويملأ فراغ المعدة ويقلل بالتالي من تناول الطعام.

2- تناول الغريب فروت أو خل التفاح قبل الأكل، فهذا يقلل إحساسك بالجوع ويحد من تناولك للطعام.

3- ابدأ طعامك بتناول السلطات الخضراء المضاف إليها ملعقتان من الخل، فتقلل من تناولك للأطعمة الأخرى ذات السعرات الحرارية العالية وتعطيك إحساساً بالشبع لمدة طويلة وفي الوقت نفسه سعراتها قليلة.

4- احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف، فهي تأخذ وقتاً طويلاً في عملية المضغ والهضم مما يقلل الإحساس بالجوع وتؤدي إلى الشبع مع أقل كمية من الطعام.

5- تناول وجبتك ببطء شديد- أكثر من 20 دقيقة- فتصل إلى مرحلة الشبع بسرعة من دون أن تمتلئ معدتك بكثير من الأطعمة، إذ أن الأكل بسرعة يملأ المعدة بكثير من الأطعمة.

6- قم بتقطيع الطعام إلى قطع صغيرة، وتناولها قطعة قطعة، فقد اثبتت الدراسات أن الانسان يشبع بعد أكل عدد معين من القطع، وليس بعد كمية معينة من الطعام.

7- ضع الملعقة أو الشوكة على المنضدة بعد كل مرة تستعملها، ثم امضغ الطعام جيداً ثم عاود استعمال الملعقة أو الشوكة من جديد وهكذا، ويمكنك أن تستريح في وسط تناول الطعام.

8- اجعل الأواني الكبيرة المملوءة بالطعام بعيدة عن المائدة، من المفضل أن تتركها في المطبخ حيث تقوم بملء الصحن ومن ثم تناوله في غرفة الطعام مع إبعاد النظر بقدر الإمكان عن الطعام بصفة عامة.

9- لا تتناول أي لقمة جديدة من الطعام قبل أن تقوم بإبتلاع اللقمة السابقة تماما، وتجنب تناول الطعام وقوفاً بل تناوله بهدوء واسترخاء.