نصائح تساعدك على خسارة الوزن بسرعة قبل أسبوعين من زفافك

كثيرة هي الأمور التي تشغل العروس المقبلة على الزواج وتدفعها الى تناول الطعام بشراهة.

يشكل الوزن هاجس كل فتاة وخاصة إذا كانت مقدمة على الزواج، فهي منشغلة بالتحضير لكل التفاصيل ولا تنتبه الى نظام غذائها الأمر الذي يسبب للكثيرات إكتساب وزن إضافي، وهو أمر مقلق للغاية.

وفي حال إقترب موعد زفافك وتريدين خسارة الكيلوغرامات الزائدة، ما عليك سوى إتباع هذه النصائح:

1- توقفي عن تناول الحلويات

تساعد الحلويات وخاصة الشوكولا على زيادة الوزن وهذا أمر غير مرحب به. لذلك، ننصحك بأن تتوقفي عند تناول هذه المأكولات وإستبدالها بحصص من الفاكهة التي تحتوي على سكر طبيعي. وهنا تجدر الإشارة الى أن التوقف عن تناول هذه الأطعمة لا يساعد على خسارة الوزن فحسب بل يساهم في تنقية بشرتك من الشوائب.

2- مارسي التمارين الرياضية

كل عروس تسعى للإهتمام بجسمها من أجل أن يظهر مشدودا، وقبل أسبوعين من موعد زفافك ننصحك بأن تواظبي على ممارسة التمارين الرياضية التي تساعدك على حرق كميات أكبر من السعرات الحرارية. وفي حال كنت تمارسين رياضة المشي لمدة 30 دقيقة يومياً عليك أن تضاعفي المدة.

3- تناولي الخضار

يعتبر طبق السلطة من أهم الأطباق التي ينصح بتناولها لخسارة الوزن، لذلك ننصحك بأن تضاعفي تناول الخضروات في أطباقك وتذوقي أنواعا جديدة من السلطات كي لا تشعري بالملل. الخضار تساعدك على الإحساس بالشبع وتجنبك الإفراط بتناول في الطعام.

4- جرّبي الديتوكس

من المعروف أن الديتوكس من أصعب أنواع الحميات التي يمكن إتباعها لأنه يحرمك من الطعام. لذلك، ننصحك بأن تختاري نوعاً يتركّز على السوائل التي تساعد جسمك على التخلص من السوائل والسموم من دون أن تشعري بالجوع.

5- اختاري أنواعاً محددة من الوجبات الخفيفة

تساعد الوجبات الخفيفة على الحد من تناول الطعام بكميات كبيرة، لذلك ننصحك بأن تختاري وجبات خفيفة غنية بالبروتين أو الألياف كاللجوز واللوز مثلاً.

إذا اتبعت هذه الخطوات يمكنك خسارة ما يقارب الـ2 كيلوغرام في أسبوعين فقط!