نصائح لتخفيف سمنة الساقين

جمال الساقين من علامات الأنوثة عند النساء مما يجعل الكثيرات يهتممن بهذه الجزء الهام من الجسد، ولكن يصعب على البعض إبراز جمالهن بسبب تكون بعض الشحوم بها الأمر الذي يؤثر على مظهرهن الجمالي.

ولكن إتباع هذه النصائح يساعد على تخفيف السمنة في الساقين:

رفع الساقان من وقت لأخر خلال النهار وتجنب الجلوس الصلب طول النهار هذا يسبب ضعف الدورة الدموية وظهور الأوعية الدموية القبيحة. تصاب الساقان بالإرهاق طوال اليوم، مما يؤثر على صحتهما ومظهرهما. لذلك، ينصح بإراحة قدميك وساقيك يوميا، ولو لمدة 10 دقائق عن طريق الاستلقاء على الأرض أو السرير، ورفع قدميكِ على سطح مرتفعسواء كان كرسيا أو عددا من الوسائد .

كذلك عليك استخدام السلالم للصعود والهبوط بدلا من المصعد الكهربائي لتنشيط دورتك الدموية .

للحصول على ساقين جملتين يجب عليك ممارسة الرياضة كالركض البطيء، والقيام ببعض الحركات:

1- تمرين الخطوة:

قومي بتمرين الخطوة مع قدمك اليمنى، 10 مرات. تأكدي من أن الركبة مباشرة فوق الكاحل .

تبديل القدمين مع قدمك اليسرى 10 مرات.

2- القرفصاء مع الاثقال:

الوقوف مع ظهرك مستقيم والساقين، والوصول إلى نحو الأرض مع الأوزان الخاصة .

الوقوف مرة أخرى وتكرار ما يصل لتسعة مرات ليصبح المجموع 10 التكرار.

3- السباحة وخصوصا حركة (الضفدع) .

4- تجنبي تربيع القدمين:

فتلك الوضعية في الجلوس تعرض ساقيكِ للتجاعيد وتعطيل الدورة الدموية، فإذا كنت معتادة على تلك الوضعية في الجلوس، احرصي على عمل تمارين لتنشيط ساقيك وتقوية العضلات .

وفي الختام، قشري بشرة ساقيك مرة أسبوعيا بمستحضر تقشير مناسب مع تدليك البشرة أثناء ذلك واستخدام الكريم المرطب بعد الانتهاء. ولا تنسي ترطيب بشرة ساقيك يومي للحفاظ على نعومتها.