

نصائح لتفادي زيادة الوزن في رمضان!

يمكن أن يؤدي الصيام خلال شهر رمضان إلى زيادة الوزن لدى بعض الناس. وإذا كنت أحدهم ، فإن التحكم في تناول الطعام في المساء يمكن أن يساعدك في منع زيادة الوزن غير المرغوب فيها. إن استهلاك كميات أقل من الطعام ، سوف يقلل بدوره من السعرات الحرارية المستهلكة ، مما يسمح لك بالحفاظ على وزنك أو حتى فقدانه خلال هذا الشهر الكريم. وهذا يعني أن الحفاظ على وزنك وحتى فقدان بعض الوزن خلال شهر رمضان يمكن تحقيقه بالكامل!



ما هي أسباب زيادة الوزن خلال شهر رمضان؟

- تناول الطعام بشكل مستمر ، خاصة بين الإفطار والسحور ، والذي يصاحبه أحيانًا التعب بسبب الشعور بالامتلاء.
- الخمول بعد الإفطار
- تستهلك كميات كبيرة من الطعام ، أكثر من المعتاد
- تناول الأطعمة المقلية والغنية بالدهون والسعرات الحرارية (الكنافة ، الكاتيف ، المعجنات والساموسا) بكميات كبيرة غير خاضعة للمراقبة ، وخاصة في المساء
- الخروج لتناول الإفطار أو دعوة الضيوف التي قد تجعلك في تناول اليد من أنواع كبيرة وكميات من اللعاب ، ولكن الطعام كثيف السعرات الحرارية



[5 طرق لخسارة الوزن من خلال أكل الفراولة](#)

طرق لتناول المكاسب الصحية ومراقبة الوزن

إليك بعض النصائح التي ستساعدك بالتأكيد في إدارة وزنك خلال شهر الصيام

1. تجنب الإفراط في تناول الطعام: تناول وجبة إفطار خفيفة تحتوي على أجزاء طعام معقولة
2. تناول طعامك ببطء لتجنب عسر الهضم
3. هل لديك الحساء والسلطة أولاً. لأن هذه منخفضة في السعرات

- الحرارية وتجعلك تشعر بالشبع
4. شرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء خلال ساعات غير الصيام
5. قلل من تناول عصائر الفاكهة المحلاة ، اصنعها بنفسك في المنزل بدلاً من العصائر الجاهزة لأنها تحتوي على كميات كبيرة من السكر
6. اختر منتجات الألبان قليلة الدسم واللحوم الخالية من الدهون
7. استبدل الحلويات العربية مع سلطة الفواكه والفواكه الطازجة بين الحين والآخر
8. ممارسة الرياضة هي عامل مهم لمساعدتك على حرق الدهون. المشي كل يوم لمدة نصف ساعة على الأقل ، تهدف إلى ساعة واحدة من أجل حرق السعرات الحرارية الزائدة.

اليك ما يجب تناوله بعد ممارسة التمارين الرياضية

الطهي الصحي يلعب أيضًا دورًا في إدارة وزنك!

عند الطهي ، اجعل وصفات رمضان المفضلة لديك أكثر صحة عن طريق تجنب القلي العميق كلما أمكن ذلك. بدلاً من ذلك ، قلل من كمية الدهون في وجباتك عن طريق طهي طعامك مع قليل من الزيت النباتي أو الخبز أو التحميص أو التبخير أو الشواء. ضع في اعتبارك أن تقليل الدهون في طبخك لا يعني بالضرورة تقليل نكهته. يمكنك تحسين توازن الأطباق الخاصة بك باستخدام الخضروات الطازجة والأعشاب الطازجة والتوابل التي تضيف الذوق دون إضافة السعرات الحرارية.

والآن ، مع العديد من النصائح لمساعدتك على التحكم في ما تأكله ومقاومة إغراء الإفراط في التساهل ، يمكنك التأكد من أن هذا الموسم المبهج سعيد وصحي ومليء بالخير.



علاوة على ذلك ، فإن تناول الطعام بشكل معتدل ويطيء وعقلاني هو الطريقة المثالية - لتجنب الخمول والبقاء نشيطًا وقضاء بعض الوقت مع عائلتك وأصدقائك. سواء أكان التسوق ، أو مقابلة أحبائهم ، أو مجرد مشاهدة التلفزيون ، فإن وجبة صحية ستضمن أن شهر رمضان الخاص بك مليء بذكريات محبة ومظهر أفضل لك.

مواضيع ذات صلة:

[الفوائد الصحية للتمر](#)

[أفضل 10 طرق صحية لتحضير جسمك لرمضان](#)
[هذه الفواكه والخضار رائعة للترطيب!](#)