هل تبحثين عن أسرار الجسم النحيف؟

هل كنت تعلمين أن بإمكانك اللجوء إلى الخضار والتوابل وحتى الفيتامينات لمساعدتك على حرق المزيد من السعرات الحرارية من دون بذل أي مجهود جسدي؟ أضيفي الرياضة إلى هذه المأكولات واحصلي على مفعول كالسحر.

تعرفي في ما يلي إلى نصائح الخبراء حول التغذية والرشاقة:

- تناول الفلفل والبروكلي والملفوف والقرنبيط مثالي للحفاظ على جسم نحيف، فهذه الخضار لا تحتوي على سعرات حرارية كثيرة، وستتمكنين بالتالي من السيطرة على جوعك وحرق الدهون والسكر في الجسم أو حتى الحؤول دون تخزينها.
- ابدئي نهارك ببعض تمارين التمدد لتنشيط الجسم، فمتى اعتدت القيام بذلك ستحرقين كل صباح 40 سعرة حرارية في 5 دقائق.
- يسرع الفيتامين ج عملية الأيض ويمنع تخزين السكر والدهون وهو بالتالي فعال جداً في الحفاظ على الرشاقة. حاولي أيضاً كل صباح شرب عصير الحامض مع قليل من الماء قبل 30 دقيقة من الإفطار لمساعدتك على إنقاص الوزن، ولا تنسي تناول كل أنواع الفاكهة والخضار الغنية بالفيتامين ج كالكيوي والفراولة والبروكلي والبقدونس والسبانخ إلخ.
- الكالسيوم والماغنيسيوم هما أيضاً من أسرار النحافة.
- لمدة 3 أسابيع، اشربي المتة بعد الانتهاء من وجبة الطعام وأضيفي إليها زيت البرتقال المر والسكر الخالي من السعرات الحرارية.
- تذكري أن المشي وركوب الدراجة والسباحة هي من الحلول التي تضمن لك الوصول إلى هدفك. مارسي إذاً كل من هذه الرياضات مرة في الأسبوع لمدة ساعة وستدهشك النتيجة.
- قومي بنشاطات في الهواء الطلق قدر الإمكان، فاخرجي مثلاً إلى الحديقة وقومي بأعمال البستنة لتحرقي 400 سعرة حرارية.
- أضيفي الزنجبيل إلى المأكولات كافة فهو يرفع حرارة الجسم ويحفز عملية الأيض. يمكنك أيضاً أن تضيفي الزنجبيل إلى الشاي أو إلى العصير المؤلف من الخيار والأناناس.
- ضاعفي السرعة في نشاطاتك اليومية، عند صعود الدرج أو المشي مثلاً.

- أضيفي كمية صغيرة من الكركم إلى أطباق الخضار والحساء واليخنات فهو يساعد على التخلص من الدهون.