

10 طرق سهلة للتخلص من 300 سعرة حرارية في اليوم

لتخلص من السعرات الحرارية الإضافية لا بدّ من القيام ببعض الخطوات البسيطة التي تبدأ باتباع

نظام غذائي والقيام بالتمارين الرياضية بانتظام. فممارسة الرياضة مرتين أو ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع تؤدي إلى التخلص من 300 سعرة حرارية يومياً، ما يساوي معدل 2800 سعرة حرارية أسبوعياً.

إليك بعض النصائح فيما يتعلق بتناول الأطعمة:

- استبدلي $\frac{1}{2}$ كوب غرانولا (يحتوي على 260 سعرة حرارية) بـ $\frac{3}{4}$ كوب من الحبوب الكاملة (110 سعرات حرارية).

- بدلاً من تناول عبوتين من البيرة العادي (حوالي 300 سعرة حرارية بالإجمال)، تناولي نوعين من المشروبات الخفيفة (حوالي 200 سعرة حرارية).

- أتريدين زيادة نكهة إلى السلطة؟ أضيفي ملعقتين من الحمص (حوالي 70 سعرة حرارية) مع الليمون والتوابل، بدل إضافة ملعقتين من زيت الزيتون (نحو 240 سعرة حرارية).

- إضافة ملعقة واحدة من المايونيز إلى سندويش الدجاج تضفي نحو 100 سعرة حرارية، لذا استبدلي المايونيز بملعقة كبيرة من الخردل الذي يضفي نكهة رائعة ويوفر سعرات حرارية.

- تقاسمي المأكولات الدسمة أو الحلويات مع أصدقائك لكي لا تكتسبي 300 سعرة حرارية إضافية.

- استبدلي اللحوم القاسية باللحم المفروم لتوفرى حوالي 145 سعرة حرارية بالحصة.

- اطلبي البرغر مع البصل المشوي أو الفطر (حوالي 20 سعرة حرارية لكل منها) بدلاً من جبنة تشيدر (التي تحتوي عادة على حوالي 120 سعرة حرارية للقطعة واحدة)

- لا تضيفي الفواكه المجففة مثل الخوخ إلى السلطة (200 سعرة حرارية) واستبدليها بشرائح من التفاح (حوالي 80 سعرة حرارية) أو بـ 3 حبات خوخ طازجة (90 سعرة حرارية).

- استمتعي بتناول البيتزا بالخضار (السبانخ والبروكولي والفطر) بدل البيبروني الذي لا يحتوي على أي خمائر غذائية ما يخفف السعرات الحرارية من 300 إلى 200 سعرة حسب كمية

الجبن والزيت والعجين.

- اختياري الخبز المصنوع من حبة القمح الكاملة (حوالي 80 سعرة حرارية).