12 طريقة سهلة للتخلص من 300 سعرة حرارية في اليوم

للتخلّص 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 معدّل 2800 سعرة حرارية أسبوعياً.

إليك بعض النصائح فيما يتعلق بتناول الأطعمة:

1. استبدلي ½ كوب غرانولا (يحتوي على 260 سعرة حرارية) بـ ¾ كوب من الحبوب الكاملة (110 سعرات حرارية).
2. بدلاً من تناول عبوتين من البيرة العادية (حوالي 300 سعرة حرارية بالإجمال)، تناولي نوعينمن المشروبات الخفيفة (حوالي 200 سعرة حرارية).
3. 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).
4. إضافة ملعقة واحدة من المايونيز إلى سندويتش الدجاج تضفي نحو 100 سعرة حرارية، لذا استبدلي المايونيز بملعقة كبيرة من الخردل الذي يضفي نكهة رائعة ويوفر سعرات حرارية.
5. تقاسمي المأكولات الدسمة أو الحلويات مع أصدقائك لكي لا تكتسبي 300 سعرة حرارية إضافية.
6. استبدلي اللحوم القاسية باللحم المفروم لتوفري حوالي 145 سعرة حرارية بالحصة.
7. اطلبي البرغر مع البصل المشوي أو الفطر (حوالي 20 سعرة حرارية لكل منهما) بدلاً من جبنة تشيدر (التي تحتوي عادة على حوالي 120 سعرة حرارية للقطعة واحدة)
8. لا تضيفي الفواكه المجففة مثل الخوخ إلى السلطة (200 سعرة حرارية) واستبدليها بشرائح من التفاح (حوالي 80 سعرة حرارية) أو بـ3حبات خوخ (90 سعرة حرارية).
9. استمتعي بتناول البيتزا بالخضار (السبانخ والبروكولي والفطر) بدل البيبروني الذي لا يحتوي على أي خصائص غذائية ما يخفف السعرات الحرارية من 300 إلى 200 سعرة حسب كمية

الجبن والزيت والعجين.

10. قطعتان من الجبن الكلاسيكي تضيفان نحو 200 سعرة حرارية إلى السندويتش. لذا استبدلي الجبنة بـ ¼ حبة افوكادو(حوالي 45 سعرة حرارية)، أو بملعقة واحدة من المايونيز قليل الدسم (حوالي 25 سعرة حرارية).
11. اختاري الخبز المصنوع من حبة القمح الكاملة (حوالي 80 سعرة حرارية).
12. استبدلي المشروبات السكرية (تحتوي على 125 سعرة حرارية وعلى السكر) أو المشروبات الرياضية واستغني عن السكر الزائد.