

3 عقبات تؤثر على خسارة الوزن

يسعى كل شخص جاهداً للمحافظة على الرشاقة وخسارة الوزن الزائد والقضاء على الدهون المتراكمة. يلجأ الفرد الى إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة من أجل تحقيق هدف خسارة الوزن.

تواجه هذا الهدف عدد من العقبات والتي تحول دون بلوغ الوزن المنشود. تعرفوا على أبرز 3 عقبات التي تمنع خسارة الوزن:

تناول الطعام بسبب الإرهاق

كشفت العديد من التقارير الطبية، وتحديدًا النساء هن أكثر عرضة لتناول الطعام بسبب الإرهاق. تمثل حل هذه المشكلة بالحصول على قسط من النوم المريح وإتباع عدد من النصائح الأخرى ومن بينها أخذ حمام دافئ لدى العودة من العمل، شرب شاي البابونج قبل النوم، القراءة قبل النوم وتناول وجبة خفيفة صحية مثل الجزر في حال الشعور بالجوع قبل النوم.

الإكثار من تناول الطعام بعد الرياضة

بحسب دراسة أجريت في المركز الأميركي للطب الرياضي تفيد ان أغلبية الأشخاص الذي يخسرون 300 سعرة حرارية وما فوق يزيد لديهم الإحساس بالجوع بعد مرور نصف ساعة على الإنتهاء من ممارسة الرياضة.

لذلك يجب تجنب تناول الطعام بكثرة بعد الرياضة من أجل خسارة الوزن بدلاً من زيادة الوزن وحيث ينصح شرب كمية كبيرة من الماء خلال التمرين وبعده. لدى ممارسة الرياضة خلال النهار ينصح بتناول وجبة خفيفة قبل الرياضة بساعة. كما ينصح بإستهلاك وجبة خفيفة بعد الإنتهاء من الرياضة بنصف ساعة.

أخذ علاج يحفز الشهية

تعدُّ هذه العقبة الثالثة الأكثر صعوبة. فمن الممكن أن يحفز علاج معين الشهية ويسبب بزيادة الوزن.

يوجد عدد من الإقتراحات التي يمكن اللجوء اليها في هذه الحالة ومن بينها تقسيم الوجبات الغذائية الرئيسية الى عدة وجبات مع الحفاظ على نفس كمية الطعام، وإتباع نظام غذائي صحي وسليم وغني بالألياف والبروتينات، كما ينصح بتناول الأطعمة الخفيفة بالدهون والسعرات

الحرارية.