

3 قواعد بسيطة لفقدان الوزن على المدى الطويل

كل يوم يسأل الناس كيف يمكن أن يفقدوا الوزن. من جارتك التي تتطلع للبس حجم فستان أصغر في غضون بضعة أشهر لأحد أفراد العائلة الذي يحاول أن ينحف قبل حضور حفل زفاف هذا الصيف. كثير من الناس يرون السنة الجديدة كبداية جديدة لدمج بعض العادات والأفعال الصحية الجديدة.

لكن كيف يمكنك إنقاص وزنك بشكل صحي وإبعاده؟ هنا ثلاثة أسرار:

1. الحصول على ما يكفي من النوم:

يمكن أن يتأثر هرمونين مهمين عندما لا ننام جيدا ولا نستريح تماما ، وهما اللبتين والغريلين ، والمعروفان بالشهية وهورمونات الجوع. هذه الهرمونات مسؤولة عن إعلامنا عندما نكون ممتلئين و عندما نكون جائعين. إذا لم تعمل هذه الهرمونات بشكل صحيح ، فقد بتجلى الشعور بالجوع حتى عندما لا نكون كذلك. سيؤدي ذلك إلى تناول أكثر مما نحتاج إليه ، وهو ما لن يساعد بالتأكيد إذا كان فقدان الوزن هو هدفك.



أجريت دراسة حول ما إذا كانت مدة النوم منظمة هامة لثقل الجسم وشهدت عملية الأيض أن 1.024 متطوعًا قدموا تقارير عن عادات نومهم من خلال الاستبيانات ومذكرات النوم. تم تقييم عينات الدم الصامدة أيضًا ، بالنسبة للبتين والجريلين (وهما الهرمونات الرئيسيان المتعارضان في تنظيم الشهية). ووجدت الدراسة أن المشاركين الذين ينامون أقل قد خفضوا كمية اللبتين وجريلين المرتفع. وقيل إن الاختلافات في هرموني اللبتين والجريلين سبب محتمل لزيادة الشهية.

ولاحظت الدراسة أنه في المجتمعات الغربية ، حيث تكون القيود المزمدة على النوم شائعة وأن الغذاء متاح على نطاق واسع ، فإن التغيرات في الشهية من الهرمونات غير المنتظمة قد تسهم في السمنة.

2. الإجهاد

في الوقت الحاضر نحن جميعا مشغولون. مشغولين بفحص رسائل البريد الإلكتروني ، مشغولين بالركض إلى الاجتماعات ، مشغولين بمكالمات هاتفية ...

نحن نعيش في طاعون الإجهاد وعندما نشعر بالضغط المزمن نشعر أجسادنا وكأنها تتعرض للهجوم. وبسبب ذلك ، فإن أجسامنا ستحتفظ بأي وزن زائد. الإجهاد الزائد يؤدي إلى مواجهة إما بالقتال أو بالهروب التي يتم تشغيلها في أجسامنا. هذا يسبب الإفراج عن الهرمونات المختلفة ، بما في ذلك الكورتيزول. بمجرد أن ينخفض مستوى الأدرينالين ، سيكون لدينا الكثير من الكورتيزول في نظامنا. الكورتيزول الزائد في نظامنا يعني أننا قد نتوق إلى خيارات غذائية أقل صحية تحتوي على مستويات أعلى من السكر ومحتوى دهني وبالتالي يؤثر على وزنك. يقوم الكورتيزول بتفتيت العضلات للحصول على الطاقة وليس الدهون ، مما يؤدي إلى إبطاء عملية الأيض الخاصة بك إلى أبعد من ذلك.



حاول الحصول على 15 دقيقة من الوقت كل يوم، تعتني فيها بنفسك. يمكن أن يشمل ذلك قراءة كتاب أو مجلة أو الاستماع إلى كتاب صوتي أو مشاهدة برنامج التلفزيون المفضل لديك أو الحصول على حمام للاسترخاء. لا تقلل من أهمية روتين الصباح. إذا كان لديك روتين صباحي حيث تستيقظ مبكرًا ، فقم بتنظيم نفسك ، وتناول إفطارًا صحيًا وحتى الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية قد يقلل بشكل كبير من مستويات التوتر لديك. هناك أيضا الكثير من تطبيقات التأمل المتاحة لتجربتها.

3. تناول الطعام خلال 12 ساعة من يومك فقط

يقترح الأطباء أننا يجب أن نأكل جميع طعامنا في وقت أقل قليلاً من 12 ساعة. ويعرف هذا أيضًا باسم التغذية المقيدة بالزمن (TMR) ، وقد أظهر العلم الحديث أن هذا يمكن أن يكون مفيدًا لفقدان الوزن.



نحن لا نتطور لتناول الطعام على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع ، والأكل خلال 12 ساعة فقط هو أكثر انسجامًا مع إيقاعات الجسم الطبيعية مثل الهضم والإفراز الهرموني.