

4 نصائح للحصول على خصر نحيف

اثبت علمياً أن زيادة محيط الخصر ما هو إلا مؤشر قوي على احتمال إصابتك بالعديد من الأمراض المرتبطة بالسمنة مثل مرض السكري، و أمراض القلب.

فعندما يبلغ محيط الخصر بالنسبة للسيدات 89 سم وما فوق تزداد لديهن عوامل الخطورة للإصابة بالأمراض السابقة، لهذا السبب حرصنا على أن نقدم لك بعض النصائح الفعالة التي ستساعدك حتماً في الحصول على خصر نحيف:

- النصيحة الأولى: إختاري الأطعمة التي تعمل على تقليل الوزن في منطقة الخصر مثل الخضروات، والفاكهة، والحبوب من الطحين الخالص، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والبروتينات مثل البيض والمكسرات، وتجنبي الأطعمة المعالجة مثل الخبز الأبيض الغني بالكربوهيدرات التي تتحول سريعاً إلى دهونٍ في الجسم.
- النصيحة الثانية: ابتعدي عن تناول المشروبات السكرية والمشروبات التي تحتوي على الصودا فمن المعلوم أن إستهلاك ما يقرب من 3000 سعر حراري في الأسبوع يعادل $\frac{1}{2}$ كغ من الدهون، لذا عليكِ التقليل من شرب هذه المشروبات لأجل التخلص من السعرات الحرارية والسكريات التي تضيف سنتيمترات إلى الخصر.
- النصيحة الثالثة: مارسي التمارين الهوائية "الأيروبيك" لمدة 60 دقيقة يوميا كحد أدنى حتى تتمكني من حرق السعرات الحرارية، إذ لابد أن يتم حرق سعرات حرارية بنسبة أعلى من تلك التي نُدخلها إلى أجسامنا عن طريقِ الأغذية التي نتناولها في الوجبات، كذلك أيضاً بإمكانك إدراج روتين رياضي في الجدول اليومي مثل المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة أو الجري في الأماكن المناسبة والمُهَيئة لذلك.
- النصيحة الرابعة: تجنبي الضغوط اليومية في حياتكِ قدر المستطاع، حيث أثبتت العديد من الدراسات أن تعرض الإنسان لمعدلاتٍ عاليةٍ من الضغوط تكسبهُ سمنةً وزيادةً في محيط الخصر، والسبب العلمي في ذلك أنه عند التعرض للضغوط يبدأ جسد الإنسان في إفراز هرمون الكورتيزول بمعدلاتٍ أعلى، وأحد الآثار الجانبية لإرتفاع معدلات هذا الهرمون في الجسم تخزين الدهون في الخصر وفي منطقة البطن.