

4 نصائح لخسارة الوزن وشد عضلات جسمك

أن تحصل على الجسم المثالي ليس بالأمر السهل، إذ أنه لا يمكنك أن تخسر وزنا وتشد عضلات جسمك في الوقت نفسه نظرا للجهود المختلفة التي يتوجب عليك بذلها.

فإذا كنت تتطلع الى خسارة الوزن الزائد والحصول على جسم مشدود العضلات، اتبع هذه النصائح:

1- اتباع نظاما غذائيا متوازنا

اعتمد نظاما غذائيا متوازنا، فالقيام بالتمارين الرياضية وحده لا ينفع اذا تناولت بعدها المثلجات في وقت متأخر من الليل على سبيل المثال. يحتاج الجسم الى الفيتامينات الأساسية التي تحصل عليها من أنواع مختلفة من الخضار والفاكهة.

2- التوقف عن تناول المياه الغازية واستبدالها بالمياه المعدنية

يساعد تجنب استهلاك المياه الغازية في خسارة الكثير من الوزن. لكن، في المقابل، ننصحك بالاكثار في شرب المياه المعدنية أي بين 2 و8 لترات في النهار وفقا للجهد الذي تبذله.

3- القيام ببعض التمارين الرياضية

لا يعني أن تقضي وقتك كله في النادي الرياضي ولكن خصص وقتا ولو نصف ساعة يوميا للمشي على الأقل من أجل أن تحرق بعض السعرات الحرارية التي سبق أن اكتسبتها.

4- التحكم بالسعرات الحرارية:

يسمح لك بتناول 4 وجبات يوميا مختلفة السعرات الحرارية من دون استراق وجبات خفيفة من حين لآخر. حين تتناول وجبات تختلف في كل منها كمية السعرات الحرارية يقوم جسمك برد فعل فتصبح عملية ال"metabolism" وحرق الدهون أسرع فتخسر وزنا ولو حتى كنت نائما.

وأخيرا، اليك هذه المقولة: "العقل السليم في الجسم السليم"، حافظ على صحتك واهتم بجسمك.