

5 خطوات للتخلص من دهون الخصر

تعاني الكثير من النساء من مشكلة تجمع الدهون في منطقة الخصر أو ما يعرف بالـ Love Handles.

وللتخلص من هذه المشكلة لا بد لك أولاً من الإنتباه إلى ما تتناوله من طعام، لذا نقدم لك اليوم مجموعة من النصائح لا بد لك من أخذها بعين الإعتبار إذا أردت المحافظة على جسم رشيق من دون دهون الخصر:

1- الخضار الورقية: تناولي الخضار مثل الروكا، البقلة، الخس وغيرها من الخضار الورقية التي لا تزيلها عملية الهضم خارج الجسم بل تحوّلها الى قطع صغيرة جداً تعمل كمنظف للمعدو والأمعاء ما يطرد الدهون المكثّسة ويساهم بشكل فعّال في إزالة دهون الخصر.

2- شرب الماء: من أهمّ النصائح التي يمكننا أن نزوّدك بها في هذا الخصوص هي الاكثار من شرب الماء بشكل متقطع خلال اليوم. لأنّ الماء ينظف جسمك ويحفّز عملية الأيض فيه ويحرق الدهون.

3- تناولي الفواكه بقشورها: تماماً كالخضار الورقية، تعمل قشور الفواكه على تطهير جدران الأمعاء وتنظيفها إضافةً الى تطهير الانسداد فيها ما يخلصها من الدهون التي تخرج من ملابسك! وإن كنت لا تعرفين بعد، فإنّ رجيم الديتوكس وهو خيار نجمات هوليوود الاكثر انتشاراً وهو الهادف الى الحصول على بطن وخصر ممشوقين إنّما يعتمد بالدرجة الأولى على تناول الخضار، الفاكهة وشرب الماء!

4- لا تفوّتي الفطور أبداً: تعتبر وجبة الفطور الوجبة الوحيدة التي تمنع الجسم من تخزين الدهون فيه خوفاً من الجوع. فإذا كنت تريدين خسارة الدهون تحديداً تناولي 5 وجبات خفيفة في اليوم.

5- التمارين الرياضية: ممارسة الرياضة من أهم ما يجب أن تقومين به بهدف تحفيز عملية حرق الدهون بشكل أسرع، وخاصة تمارين الخصر. أمّا إذا كنت لا تملكين الوقت فيمكنك صعود الدرج لمدة 18 الى 25 دقيقة خلال اليوم.