

5 خطوات للتخلص من دهون الخصر

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

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

1- الخضار الورقية: تناولي الخضار مثل الروكأ، البقلة، الخس^١ وغيرها من الخضار الورقية التي لا تزيلها عملية الهضم خارج الجسم بل تحولها إلى قطع صغيرة جداً تعمل كمنظف للمعدة والأمعاء مما يطرد الدهون المكدّسة ويساهم بشكل فعال في إزالة دهون الخصر.

2- شرب الماء: من أهم^٢ النصائح التي يمكننا أن نزوي^٣ بها في هذا الخصوص هي الاكتثار من شرب الماء بشكل متقطع خلال اليوم. لأن^٤ الماء ينطفئ^٥ جسمك ويحفّز عملية الأيض فيه ويرق^٦ الدهون.

3- تناولي الفواكه بقشورها: تماماً كالخضار الورقية، تعمل قشور الفواكه على تطهير جدران الأمعاء وتنظيفها إضافةً إلى تطهير الانسداد فيها ما يخل^٧ منها من الدهون التي تخرج من ملابسك! وإن كنت لا تعرفين بعد، فإن^٨ رجيم الديتوكس وهو خيار نجمات هوليوود الأكثر انتشاراً وهو الهدف إلى الحصول على بطن وخصر ممشوقيين إنما^٩ 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 تملكيين الوقت فيمكنك صعود الدرج لمدّة 18 إلى 25 دقيقة خلال اليوم.