6 معلومات مهمة لجسم مثالي وصحي

1- الانتباه الى الاكل الصحي باعتدال، النوم الصحي الذي لا يقل عن 6 ساعات ليلا والإبتعاد عن السهر والارهاق، ممارسة ابسط انواع الرياضة وهي عدم الكسل والحركة الدائمة، البعد عن التعب النفسي والتخفيف عن الحالة النفسية بممارسة رياضة او عمل شيء ممتع ، والاكثار من شرب الماء.

2- الكثير يجهل قيمة وجبة الأفطار التى تساعدك على حرق الدهون طوال اليوم وتنشط اجهزة الجسم للقيام بعملها اليومي فلذلك هي اهم وجبة لايستغنى عنها اطلاقا.

3- قد يستغرب الكثيرون عندما يعرفون ان اكل قطعة من الحلويات عند الافطار تساعدك على اقلال شهيتك طوال اليوم، وهذه العادة تطبق بالعكس فأغلبنا يأكل الحلوى بعد الغذاء او بعد العشاء وبذلك من الصعب حرقها قبل النوم وتشعره بالشبع لفترة قصيرة والمطلوب ان تكون فى بداية اليوم لا في نهايتة.

4- تناول الفاكهة يكون قبل الوجبة لا بعدها ويفضل بنصف ساعة ومن الافضل ان تكون وجبة بمفردها ، فالفاكهة قبل الاكل وخصوصا البطيخ يساعدك على خسارة وزنك وتقليل شهيتك وامتصاص الجسم لدهون الطعام فى حدود حاجتة فقط بعكس اكلها بعده فهى بذلك تصيب بعصر الهضم و بعض الفاكهة بذلك تزيد الوزن.

5- النوم بعد الاكل مباشرة عادة خاطئة جدا فهي تجعل الدهون تتركز في البطن وخصوصا اسفل البطن وفي الارداف والمؤخرة للذلك من الواجب ان نجعل فاصل ما بين النوم والاكل ليس اقل من 3 ساعات وكلما كان الفاصل اكبر كان افضل فالنوم بالمعدة الشبه فارغة افضل من الممتلئة او الفارغة تمام.

6- شرب الماء من اهم وسائل خسارة الوزن فلا تتصوري مدى اهمية الماء فهو يساعد على حرق الدهون والتخلص من الفضلات وغسل اجهزة الجسم و تثبيت الشهية الهائجة الى حد ما، فيجب الا نقلل شرب الماء عن 8 اكواب يوميا او بمعدل 2 لتر بمعنى تناول حوالي اللترين من الماء يوميا بين الوجبات يخفف من الشهية والإحساس بالجوع لانه في بعض الأحيان شعور الإنسان بالجوع يكون وهميا لكن هذا الشعور قد

يعني أن الإنسان بحاجة إلى الماء وليس إلى الطعام.