

تعرف على افضل وقت لحرق الدهون في رمضان



الثلاثاء 7 يونيو 2016 02:06 م

يبحث الكثيرون عن حميات غذائية لاتباعها خلال شهر رمضان من أجل مواجهة الزيادة المحتملة للوزن خلال الشهر الكريم نتيجة اختلاف مواعيد تناول الأكل

وكشف خبراء التغذية أن سر إنقاص الوزن لا يكمن فقط بالحمية الغذائية بل باتباع خطوات معينة تسرع عملية حرق الدهون المخزنة في الجسم

ومن أجل القيام بهذه العملية خلال شهر رمضان، عليكم بالتركيز على "الساعة الذهبية".. فما هي؟

يرى خبراء التغذية أن المشي لساعة كاملة قبل موعد الإفطار بساعتين له تأثير رائع على الجسم ورشايقته، ولذلك يطلق على هذه الساعة "الساعة الذهبية" لحرق الدهون لأن الدهون تحرق فيها بمعدل 4 أضعاف

ويكون المخزون السكري في العضل في ذلك الوقت في حدوده الأقل وأي جهد عضلي ستقوم به العضلة ستأخره من المخزون الدهني فيها

إلا أنه يجب الحرص على عدم تناول الطعام بعد المشي مباشرة بل لابد من الانتظار ساعة كاملة قبل البدء بتناول الطعام