

5 نصائح من خبراء التغذية للحصول على الوزن المثالي



الأربعاء 24 أغسطس 2016 09:08 م

حلم الرشاقة والوصول إلى الوزن المثالي أصبح من أهداف الكثيرين حول العالم سواء الرجال أو النساء، فهناك إدراك متزايد بأن الحصول على صحة جيدة تبدأ بفقدان الوزن للبعد عن كثير من الأمراض

وحتى نصل إلى الوزن المثالي؛ يجب علينا اتباع خطوات صحية ومدروسة يقدمها خبراء التغذية، حسب موقع "healthycures":

1- الحفاظ على فترات معتدلة بين الوجبات:

الرجيم الناجح يعتمد على تناول 5 وجبات يكون 3 منها رئيسة و2 صغيرة، ويكون تناول الطعام كل ساعتين، وهذا يساعد على انتظام مستوى السكر في الدم

2- توقع النتائج في وقت قريب:

تكسده الدهون في الجسم يستغرق سنوات، ولكن عند قرار التخلص منها يتوقع صاحبها أن هذا سيحدث بين عشية وضحاها، ولكن يجب أن يضع في اعتباره أن النتائج تبدأ بالظهور بعد 3 شهور من الالتزام

3- التخطيط المنظم:

يجب أن يكون هناك تخطيط مسبق للسبل التي يجب اتباعها في عملية إنقاص الوزن؛ فهناك أجسام تتطلب اتباع نظام غذائي، أو جلسات لنحت القوام، والاشتراك في نادٍ رياضي

4- الابتعاد عن الكربوهيدرات:

الشعور بالجوع من الأمور التي ستهاجمنا على مدار اليوم بسبب نقص المواد الغذائية، وتكون الحلول السريعة من "مكرونات، أرز، بيتزا" أحد الحلول التي تدمر نظام الرجيم، وتجعل الوزن في حالة ثبات مهما كانت الكمية قليلة

5- تحميل برنامج مراقبة على جهاز الموبايل:

هناك كثير من التطبيقات التي يمكننا أن نحصل عليها وتكون على الموبايل لمراقبة السعرات الحرارية، أو نسبة الحركة للوصول إلى نتائج مرضية