

7 نصائح لتجنبى زيادة الوزن في عيد الأضحى



السبت 10 سبتمبر 2016 06:09 م

يأتي عيد الأضحى ويأتي معه تناول اللحوم وغيرها من الأكلات المشبعة بالدهون والسعرات الحرارية، وهذا يقلق الكثير من الأشخاص خاصة أصحاب الرجيم

إذا كنت ترغبين في تخطي عيد الأضحى دون زيادة في الوزن عليك إتباع النصائح الآتية:

- ١- حاولي قدر الإمكان الابتعاد عن اللحوم المليئة بالدهون، فتناولي قطع من اللحم الأحمر ولكن راعي ألا تزيد فيها حتى لا تصابي بالنقرس
- ٢- استخدمي زيت الذرة أو زيت الزيتون في الطهي وابتعدي تماما عن استخدام السمن تقليلًا لنسبة الدهون التي ستدخل إلى الجسم
- ٣- لا تتناولي الفتة في صباح يوم العيد، بل راع أن تتناولي إفطارا صحيا وشهيا يحتوي على العناصر الغذائية الهامة التي يحتاجها الجسم
- ٤- أيضا لتجنبى زيادة الوزن، أكثري من شرب المياه في أيام عيد الأضحى لتنظيف الجسم من السموم وتخليصه من الدهون يمكنك أيضا تناول كوب من الماء قبل تناول الوجبات لترغمي نفسك على تناول كمية أقل في الوجبات المختلفة
- ٥- استبدلي المشروبات الغازية التي تحتوي على كثير من السعرات الحرارية بالمشروبات الدافئة أو العصائر الطبيعية الخالية من السكر
- ٦- احرصي على تناول طبق كبير من السلطة مع وجبة الغداء حتى تقومي بعمل توازن لأنواع الطعام التي تدخل إلى جسمك وتحققي منظومة الوجبة المتكاملة التي تتكون من خضروات ونشويات وبروتينات
- ٧- خصصي جزء من يومك لممارسة الرياضة حتى لو اقتصرت على نصف ساعة من المشي يوميا وذلك لتحافظي على معدل حرق الجسم ولا يزيد وزنك مع كميات الطعام التي تتناولينها في عيد الأضحى