

5 نصائح للحفاظ على وزنك بعد سن الأربعين



الأحد 26 مارس 2017 05:03 م

زيادة الوزن من الأمور الشائعة بين النساء بعد سن الأربعين، ويكون ذلك ناتجا عن انخفاض عملية التمثيل الغذائي، لذا يجب اتباع بعض النصائح الصحية لتجنب زيادة الوزن ، وفى هذا الصدد قدم تقرير نشره الموقع الإلكتروني لصحيفة "تايمز أوف إنديا" الهندية، 5 نصائح على المرأة اتباعها بعد سن الأربعين لفقدان الوزن الزائد والحفاظ على وزنها صحيا وتشمل الآتى

1.تناول وجبات صغيرة، لأن معدل التمثيل الغذائي ينخفض كلما تقدم الشخص فى السن فيكون هناك صعوبة فى هضم الطعام وتراكمه على هيئة دهون بالجسم

2.التخلي عن السكر يساعدك على فقدان الوزن دون عناء أو تعب وهذا سوف يساعدك فى التخلص من انتفاخ اليدين والوجه والقدمين وهذه أفضل وسيلة لفقدان الوزن بعد سن الأربعين

3.تناول كل شئ لكن بنسب أقل بقدر الإمكان، مع زيادة تناول المزيد من الخضروات والفاكهة الطازجة .

تناول الطعام بانتباه والتأكد من الطريقة التى تساعدك على فقدان الوزن .

5.الاستغناء عن الأطعمة المصنعة واستبدالها بتناول الكثير من الفاكهة والخضروات وضرورة ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم فهذا يشكل توازنا لصحتك وحياتك