تغييرات بسيطة ستساعدك على إنقاص وزنك... تعرف عليها

تبدو فكرة إنقاص الوزن عند البعض أمرا مرهقا للغاية، فالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية لساعات، أو تغيير النظام الغذائي تماما، أو محاولة اتباع خطط تمرين مرهقة أشياء معقدة، لكن دراسة جديدة قد تحل المشكلة.

خطوات تدريجية ومستدامة

فقد اتضح أن المشي وممارسة تدريبات القوة إلى جانب تناول كميات مناسبة من الماء سيقطع شوطا طويلاً في الحفاظ على لياقة المرء وتحسين صحته العامة، وفقا لموقع "Control Money".

وأضافت أن:"التركيز على خطوات تدريجية ومستدامة سيجعل من الأسهل الحفاظ على الدافع ورؤية نتائج حقيقية".

وكذلك أوضحت أن:"السر يكمن في إجراء تغييرات بسيطة وقابلة للإدارة على روتين الحياة اليومية بحيث

يمكن مواكبتها، بمعنى أنه لا يلزم اتباع حميات غذائية قاسية أو روتين تمرينات رياضية مرهق، فمثلا:

البدء في الحركة:

ينبغي أن يعمل الشخص على زيادة خطواته حتى تصل إلى 7000 خطوة يوميًا. يحقق المشي فوائد متعددة إذ يساعد في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية والحالة المزاجية، ويساعد على التكيف مع روتين اللياقة البدنية من دون معدات خاصة أو عضوية في صالة الألعاب الرياضية.

دمج تمارين القوة ثلاث مرات في الأسبوع:

يمكن أن يساعد ممارسة تدريبات القوة في بناء كتلة العضلات الخالية من الدهون، مما يعزز عملية التمثيل الغذائي ويساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية حتى في حالة الراحة. ينصح الخبراء بعدم البدء بأوزان ثقيلة، وإنما يمكن الاكتفاء بتمارين وزن الجسم أو الدمبل الخفيفة. تحرق العضلات سعرات حرارية أكثر من الدهون، حتى عندما يكون الجسم في حالة راحة.

استثمار قوة الماء:

يعد الحفاظ على رطوبة الجسم أمرًا أساسيًا لفقدان الوزن. فهو يساعد في التحكم في الجوع، ويعزز الطاقة، ويدعم التدريبات. غالبًا ما يكون الشعور بالجوع هو في الواقع جفاف، لذا فإن شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يمنع تناول الوجبات الخفيفة غير الضرورية. يعد الترطيب ضروريًا للهضم، والتمثيل الغذائي، والطاقة. يمكن أن يساعد شرب الماء في حرق السعرات الحرارية وطرد السموم.

نصائح الأكل الصحي:

عندما يتعلق الأمر بفقدان الوزن، فإن الاتساق أكثر أهمية من الكمال. ينبغي التركيز على بناء عادات صحية يمكن الالتزام بها بمرور الوقت بدلاً من محاولة إجراء تغييرات جذرية دفعة واحدة، لكن النظام الغذائي مهم بنفس القدر. يجب التركيز على تناول الأطعمة الكاملة الغنية بالعناصر الغذائية والتي تدعم مستوى النشاط البدني وتساعد على الشعور بالشبع طوال اليوم.

ويشار إلى أن:"الخبراء ينصحون باختيار الفواكه والخضروات والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب

الكاملة والدهون الصحية. ويجب الانتباه لحجم الحصص، وخاصةً مع الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، إلى جانب تجنب المشروبات السكرية، حيث يمكن الاقتصار على تناول الماء أو شاي الأعشاب أو القهوة السوداء بدلاً من المشروبات السكرية".

ويتحدثون أيضا عن استراتيجيات للاستمرار المتمثلة بتحديد أهداف واقعية، إذ لا ينبغي توقع نتائج بين عشية وضحاها. لكن ينبغي التركيز على التغييرات الصغيرة التي يمكن تحقيقها.

وأيضا الاحتفال بالانتصارات الصغيرة: كل خطوة إضافية أو وجبة صحية هي تقدم ينبغي الاحتفال بتحقيقه.

كذلك اللطف بالنفس: إذا فاتت المرء جلسة تمرين أو تناول طعاما زائدا في يوم ما، فلا يجب أن تثبط عزيمته، إذ إن كل ما عليه هو فقط العودة إلى المسار الصحيح في اليوم التالي.