لتجنب السمنة وإنقاص الوزن بسرعة..إليكم النصائح التالية

ويعد فقدان الوزن أمرا بالغ الأهمية إذا كنت تعاني من السمنة، حيث قد تكون عرضة لعدد من الحالات الطبية المميتة.

وبهذا الصدد، نشر موقع "إكسبريس" تقريرا يتضمن 5 نصائح مفيدة لمساعدتك على تجنب السمنة.

اشرب الكثير من الماء

قد يبدو الأمر بسيطا، لكن شرب الماء طريقة رائعة لتجنب إضافة الكثير من السعرات الحرارية إلى نظامك الغذائي.

وقالت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، إن بعض الناس يخلطون بين الشعور بالعطش والجوع، ما يعني أنهم يتناولون وجبة خفيفة بدلا من تناول مشروب سريع.

ويعد الماء الخيار الأفضل والأكثر صحة من المشروبات الأخرى لإرواء عطشك، ولكن الشاي العادي وشاي الفواكه والقهوة يمكن أن تكون صحية أيضا، بشرط ألا تضيف أي سكر.
وينبغي على الجميع شرب ما بين ستة إلى ثمانية أكواب من السوائل كل يوم.

استخدم أطباق أصغر

قد يجد بعض الناس أن استخدام أطباق أصغر يساعدهم على تناول كميات أقل من الطعام في أوقات الوجبات. وقد تتمكن من التعود تدريجيا على تناول كميات أصغر، وهو أمر أساسي لفقدان الوزن.

ويجب أن يساعدك تقليل كمية السعرات الحرارية التي تتناولها على إنقاص الوزن. ويستغرق الجسم زهاء 20 دقيقة ليخبر الدماغ أنه ممتلئ، لذا حاول أيضا تناول الطعام بشكل أبطأ.

قلل من تناول الكحول

يعتبر الكحول من أسوأ مسببات زيادة الوزن، لاحتوائه على الكثير من السعرات الحرارية المخفية.

ويحتوي نصف لتر من البيرة على عدد السعرات الحرارية نفسها مثل الشوكولاتة العادية.

تناول الأطعمة الغنية بالألياف

تعتبر الأطعمة المصنوعة من الألياف مثالية لمساعدة الناس على إنقاص الوزن، وفقا لـ NHS.

وتجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول، ما يعني أنك لست منجذبا لتناول وجبة خفيفة بين الوجبات.

لا تنسى ممارسة الرياضة

هناك بعض السعرات الحرارية في جسمك لا يستطيع النظام الغذائي وحده التخلص منها، ولهذا السبب من المهم جدا إضافة خطة تمارين إلى نظامك الغذائي لفقدان الوزن

المصدر: إكسبريس