

نصائح لخسارة الوزن بعد "فتة العيد"



الاثنين 4 سبتمبر 2017 02:09 م

بعد مرور ثلاثة أيام من عيد الأضحى المبارك، وذبح الأضاحي، وتناول الفتة واللحوم، والتحلية بأشكال وأصناف الحلويات، تظهر زيادة الوزن بشكل ملحوظ على عدد كبير من الناس، ولذلك يشعرون بالذنب تجاه أجسادهم ويبدأون في البحث عن طريقة لإنقاص الوزن الزائد والرجوع إلى الوزن المثالي.

نقدم مجموعة من النصائح التي يمكن أن تساعد في التخلص من الدهون الزائدة بعد عيد الأضحى المبارك.

- تناول لترين من الماء خلال اليوم، بمعدل كوب كل ساعتين.
- وضع أهداف منطقية لخسارة الوزن، خلال أسبوع.
- تناول الوجبات في مواعيد منتظمة.
- إضافة التوابل الحريفة لتسريع عملية حرق الدهون في الجسم.
- التوقف عن تناول المشروبات الغازية، والعصائر الغنية بالسكريات.
- تناول الوجبات ببطء شديد.
- إضافة البروتينات لجميع الوجبات.
- إضافة ملعقة من زيت الزيتون إلى السلطة الخضراء وإضافة أنواع متعددة من الخضروات إلى طبق السلطة.
- النوم لعدد ساعات كافية في الليل.
- تقسيم الوجبات إلى أكثر من 5 وجبات خلال اليوم بكمية بسيطة.
- ممارسة الرياضة بشكل يومي لمدة ساعتين يومياً.