

9 طرق مجربة لخسارة الوزن في رمضان تعرف عليها



الأحد 17 مارس 2024 10:21 م

بعد شهر رمضان فرصة مناسبة لإنقاص الوزن، وأيضًا لتقوية جهاز المناعة، فالصيام من شروق الشمس إلى غروبها يتضمن الكثير من الفوائد الصحية

ما فوائد الصيام؟

- منع مشاكل السمنة
- خفض الالتهابات
- دعم فقدان الوزن
- تحسين اللياقة البدنية
- يعزز الأداء المعرفي
- تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض الأيضية
- وهناك بعض الفوائد الصحية المحتملة الأخرى فيما يتعلق بالصيام، مثل الحفاظ على ضغط الدم، وتحسين صحة القلب، وتعزيز وظائف المخ، والوقاية من السرطان، وما إلى ذلك

هل يساعد الصوم في حرق الدهون؟

كشفت الخبرة الصحية، سيماب تشودري من موقع (healthwire.pk) عن تجربتها الخاصة مع الصيام لمدة 12 إلى 16 ساعة وكيف ساعدها ذلك على حرق الدهون

أثبتت الأبحاث أيضًا حقيقة أن صيام رمضان والصيام المتقطع لهما العديد من الفوائد المتشابهة ولكن هناك فرقان فقط، وهما الفريضة والروحانية

وتتشابه معظم الفوائد في كلا النوعين من الصيام، لكن في الصيام المتقطع قد يشرب الشخص الماء من وقت لآخر في كلا النوعين من الصيام، تحتاج إلى ممارسة التمارين دون أن يكون لها أي آثار جانبية على جسمك

أفضل وقت لممارسة التمارين الرياضية خلال شهر رمضان

أثناء الصيام أو بعده، عليك التأكد من اختيار الوقت والتمارين المناسب لجسمك العلوي، إذ تظهر الدراسات أن تمرين الجزء السفلي من الجسم يمكن أن تخفف ضغط الدم

متى يمكنك ممارسة الرياضة في رمضان؟

- 90 دقيقة قبل غروب الشمس
- بين الساعة 3 صباحًا و 4 صباحًا
- بعد وجبة الإفطار .
- بين الساعة 11 مساءً و 2 صباحًا

نصائح لإنقاص الوزن في رمضان

وهناك عدة نصائح لإنقاص الوزن في رمضان، وهي:

1. قم بزيادة فترة المشي

أفضل المشي لصلاة الفجر، لأننا جميعًا نأكل طعامًا صحيًا يحتاج إلى الهضم. كثير من الناس يستلقون بعد السحور ولا يمشون على الإطلاق مما يؤدي إلى أمراض الجهاز الهضمي. يجب علينا المشي أو اختيار مسجد يبعد عن المنزل 20 دقيقة على الأقل. يجب عليك اتباع هذه الممارسة بعد وجبة الإفطار أيضًا. تشير الدراسات إلى أن النشاط البدني الخفيف مثل المشي يمكن أن يساعدك على الحفاظ على لياقتك في شهر رمضان.

2. تناول الأطعمة الخفيفة عند الإفطار

الطعام المقلي على الإفطار ليس خيارًا صحيًا على الإطلاق. ركز على لياقتك البدنية وتناول دائمًا الأطعمة الخفيفة على الإفطار، ومن بينها الموز أو غيرها من المواد الغذائية الخفيفة. ومع ذلك، يجب على النساء الحوامل توخي الحذر بشأن تغذيتهن إذا كن صائمات.

3. ممارسة الرياضة بانتظام وتفضيل الأطعمة القابلة للهضم

إذا كنت تعتقد أن التمارين الرياضية فقط هي التي يمكن أن تساعدك، فأنت مخطئ. يجب أن تبذل قصارى جهدك للحفاظ على لياقتك البدنية في شهر رمضان من خلال اتباع نظام غذائي صحي في الإفطار. خلال شهر رمضان، عليك ممارسة التمارين الرياضية التي يمكن أن تحافظ على لياقتك ولن تؤثر على الأجزاء السفلية من جسمك.

4. ممارسة التمارين الرياضية قبل السحور

خطة رمضان لإنقاص الوزن تشمل ممارسة التمارين لمدة 30 إلى 40 دقيقة، مما يجعلك تشرب الماء أكثر وأكثر. وبهذه الطريقة لن يصاب جسمك بالجفاف أو تشعر بالعطش بقية اليوم. وأفضل طريقة ووقت لممارسة التمارين الرياضية على السحور مما يسمح بإنقاص الوزن.

5. المشي لمدة 20 دقيقة

في شهر رمضان، من الضروري المشي لمدة 15-20 دقيقة على الأقل، وإلا فقد يؤثر ذلك على لياقتك البدنية. يحمل الصيام العديد من الفوائد الصحية، لكن إذا قمت بدمج الصيام مع بعض الألعاب الرياضية، فيمكن أن يحقق حلمك في الوصول إلى الوزن المرغوب.

6. التمارين الجماعية

يمكن أن تمارس مع أصدقائك المقربين، معًا قبل الإفطار. بهذه الطريقة، ستحصل أنت وأصدقائك على التحفيز من بعض البعض، ويمكنك مشاركة الطعام عند حلول الإفطار، مما يساعد على خلق بعض الذكريات الرائعة.

7. تناول نظام غذائي متوازن لخسارة الوزن في رمضان

الخضروات والفواكه فقط ليست كافية لتطبيق الإفطار، لكن يجب أن تفكر في دقيق الشوفان والبروتينات والعديد من الماء، مثل السلمون والهيلون والأرز البني، وما إلى ذلك. بدون اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية، لن يتحمل جسمك الصيام، وقد يؤدي ذلك إلى انخفاض الطاقة لديك. أنت بحاجة إلى التركيز على حقائق مختلفة أثناء الصيام لإنقاص الوزن خلال شهر رمضان، مثل التمارين الرياضية المناسبة، والإكثار من الماء في السحور والإفطار، وممارسة الرياضة في أفضل الأوقات، واستخدام الأعشاب، ونوعية النوم، وما إلى ذلك. يمكنك أيضًا مناقشة أفضل أخصائي التغذية حول الأطعمة التي تحتاج إلى تناولها إذا كنت تعاني من أي حالة صحية.

8. تجنب الأطعمة المقلية والمعالجة

إذا كان الصيام يساعد على تقليل الوزن، لكن تناول الأطعمة المصنعة أو المقلية على الإفطار قد يجعل ذلك مستحيلًا. الشيوخة تبطن عملية التمثيل الغذائي مما يؤدي إلى زيادة الوزن. يجب تجنب الأطعمة المقلية التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن. عندما تتناول نظامًا غذائيًا صحيًا على الإفطار أثناء الصيام طوال الشهر، فإنه سيساعدك على إنقاص الوزن خلال شهر رمضان.

9. الحد من تناول السكريات

يشعر بعض الأشخاص برغبة شديدة في تناول الحلويات أثناء الإفطار، لكننا جميعًا بحاجة إلى الحد من تناول السكر إذا كان الهدف هو الحفاظ على رشاقتك ولياقتك. يمكنك أيضًا إشباع رغبتك في تناول الحلويات بتناول بعض الفواكه منخفضة السعرات الحرارية والغنية بالمواد المغذية.

عدد مرات التمارين في رمضان؟

وفقًا للدراسات، لا ينبغي عليك ممارسة الرياضة باستمرار في شهر رمضان، بل مارستها من 3 إلى 4 مرات في الأسبوع.