

عندك ترهلات؟ 6 نصائح لنحت وشد الجسم



الأربعاء 28 فبراير 2018 10:02 م

"أنا خسيت 25 كيلو بس عندي ترهلات كثير ومش عرفة أعمل إيه عشان تروح ويبقى جسمى حلو ومشدود" .. كلمات نسمعها كثيرا من الأشخاص الذين قاموا باتباع الأنظمة الغذائية الخاصة بالتخلص من الوزن الزائد، وبعد وصولهم للوزن المثالى اكتشفوا أنهم يعانون من ترهلات فى بعض أماكن الجسم كالבطن والذراعين، ويرغبون فى التخلص من هذه المشكلة بأى طريقة، وأحيانا ما يقرر بعضهم عمل عمليات جراحية للتخلص منها، وآخرون يقررون اتباع الوسائل والطرق الطبيعية

دكتورة إيفيت سوريال استشارى الأمراض الجلدية والتجميل والليزر، وأخصائية التغذية العلاجية، قالت إن هناك بعض العادات اليومية التي ينصح بالاعتماد عليها للحصول على جسم مشدود ورشيق ومثالى، خاصة للأشخاص الذين فقدوا نسبة كبيرة من أوزانهم

وتقدم استشارى الأمراض الجلدية والتجميل والليزر، بعض النصائح المهمة فى علاج الترهل وشد ونحت الجسم، ومنها:

- 1- ثمانية أكواب ماء على مدار اليوم للتخلص والقضاء على السموم المتراكمة بالجسم، وينصح بجعلها "ديتوكس" أى تحتوى على نعناع أخضر وقطع من التفاح، ويمكن إضافة خضروات حسب الرغبة
- 2- تناول الدهون الصحية المتواجدة فى الأسماك والمكسرات والزيوت النباتية كزيت الزيتون وزيت جوز الهند وفاكهة كالأفوكادو، والحليب الخالى من الدسم، من العناصر التى تحتوى على كل ما يحتاجه الجسم، وتعمل على شده
- 3- الاهتمام بغذاء عالى الألياف سواء من مصادر نشوية كالشوفان أو القمح، أو النباتية أى المتواجدة فى الخضروات والفواكه
- 4- الابتعاد عن السكريات العالية كالمياه الغازية والحلويات
- 5- التقليل من تناول الكافيين كالقهوة والشاي والنسكافية، لأنها تزيد من نسبة احتباس الماء بالجسم، وتزيد من الوزن، فيمكنك تناول الشاي الأخضر أو اليانسون أو النعناع
- 6- دليك المناطق المترهلة بكريم يحتوى على فيتامين "هـ" وزيت جوز الهند وزيت لوز حلو مرتين فى الأسبوع