

## الرياضة وحدها لا تكفي لإنقاص الوزن



الخميس 29 مارس 2018 01:03 م

أشارت مجلة "ناتور آرتست" الألمانية إلى أن الشخص الذي يرغب في إنقاص وزنه، لا يجوز له أن يعتمد على ممارسة التمارين الرياضية فقط، بل يتوجب عليه تعديل نظامه الغذائي أيضا □

وتفيد التمارين الرياضية الأشخاص، الذين يعانون من الوزن الزائد، بشكل غير مباشر، حيث إنها تحميهم من الإصابة بالأمراض والمشكلات الصحية، التي كثيرا ما يتعرض لها الأشخاص البدناء، مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم □

وشددت المجلة الألمانية على أنه ينبغي الجمع بين الطريقتين، حيث إنه يمكن من خلال المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي صحي إنقاص الوزن بشكل سليم وتجنب المشكلات الصحية الناجمة عن السمنة □