

عادات تدمر أحلامك في إنقاص الوزن ❌❌❌ فاحذرها!



الأحد 8 أبريل 2018 10:04 م

رغم اتباع كثير من الناس حميات غذائية مختلفة الأنواع بهدف فقدان الوزن الزائد، إلا أن جهودهم تبوء بالفشل أحياناً في نهاية المطاف، وفي الواقع، لا يرجع هذا الأمر إلى خلل في الحمية نفسها أو في طريقة اتباعها، بل إلى مجموعة من الأخطاء التي يرتكبونها أثناء الحمية وهي التي تحول دون تحقيق هدفهم

وإيكم فيما يلي مجموعة من الأخطاء التي ترتكبونها أثناء اتباع حميات إنقاص الوزن، والتي قد تحرمكم من فقدانه، حسب ما جاء في موقع "بولدسكاي" المعني بالصحة:

1- شرب الماء من زجاجة بلاستيك

أثبتت الدراسات أن شرب الماء من الزجاجات البلاستيكية ضار جداً بالصحة، لأن الزجاجات البلاستيكية تحتوي على مركب بيسفينول A الذي ينتقل إلى الماء مع مرور الوقت، وهو مادة كيميائية تحفز تخزين الدهون في الجسم، لذا ينصح بالتخلص من الزجاجات البلاستيكية واستبدالها بزجاجات من الفولاذ المقاوم للصدأ

2- الامتناع عن تناول السكريات

رغم أن الإفراط في تناول الحلويات يشبع جسمك بالدهون ويجعلك عرضة للإصابة بـ #السكري، إلا أن تجنبها تماماً ليس بالأمر الجيد لأن الجسم يحتاج إلى كميات من السكر، فللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول سكر الفاكهة أثناء الحمية

3- الأكل العاطفي

بعد الأكل العاطفي أسوأ ما يمكن أن يتعرض له الشخص أثناء الحمية، وهو عبارة عن تناول الطعام للتغلب على المشاعر السلبية كالحزن والقلق والتوتر، وينصح في هذه الحالات بممارسة التمارين الرياضية لتحسين الحالة المزاجية

4- ألواح البروتين ومشروبات الطاقة

تحتوي ألواح البروتين ومشروبات الطاقة على كميات كبيرة من المحليات الاصطناعية، والتي تخدع جسمك في الإفراج عن الأنسولين على الرغم من عدم وجود سكريات حقيقية، ويؤدي هذا إلى السمنة والسكري على المدى الطويل، لذا ينصح باستبدال تلك المشروبات بكوب من ماء جوز الهند، وتناول حفنة من المكسرات كبديل لألواح البروتين

5- توقيت تناول الحلوى

يسمح كما ذكرنا سابقاً بتناول القليل من الحلوى وسكر الفاكهة، لكن توقيت تناولها يحدث فرقاً كبيراً في الحمية، وينصح بتناول الحلوى مباشرة قبل ممارسة الرياضة حتى تمنحك الطاقة ويتسنى لك التخلص منها فوراً

6- المكملات الغذائية البديلة

لا تساعد المكملات الغذائية البديلة في إنقاص الوزن لكنها بدلا من ذلك ترفع من مستوى شعورك بالجوع والشهية في تناول الطعام،

لذا ينصح بالاعتدال في تناول الطعام عوضاً عن ذلك

7- الامتناع التام عن تناول الكربوهيدرات

تتألف الوجبة المتوازنة من 3 مغذيات أساسية هي الكربوهيدرات والدهون والبروتينات، لذا فإن قطع الكربوهيدرات بالكامل من نظامك الغذائي سيؤدي في الواقع إلى مشاكل صحية خطيرة، لذا ينصح باستبدال الكربوهيدرات المكررة كالأبيض المطحون بالحبوب الكاملة

8- الأطعمة خالية الدسم

من منطلق أن الدهون هي أحد اللبانات الأساسية لتناول وجبة متوازنة، فإن تناولك المنتجات الخالية من الدهون أو خالية الدسم ستعرضك لمشاكل صحية تتعلق بالأعصاب، الجلد والشعر وهذا لأن الدهون الصحية تغذي المخ وجميع خلايا الجسم

9- عدم النوم بشكل جيد

أثبتت الدراسات أن عدم النوم بالقدر المطلوب وبشكل جيد يؤدي إلى زيادة الوزن وتطوير المشاكل الصحية

10- تقليل الطعام بشكل مبالغ فيه

التقليل المبالغ فيه في كمية الطعام الذي تتناوله يدمر جهودك لإنقاص الوزن لأن جسمك يضع نفسه في حالة التجويع والتي تمنع حرق الدهون خشية عدم الحصول عليها مجدداً

11- تجربة حميات الآخرين

تعتمد حمية إنقاص الوزن الخاصة بك على نوع جسمك، وعملية التمثيل الغذائي الخاصة بك، وحالتك الصحية، لذا فإن محاولة محاكاة حمية شخص آخر ربما لن تجدي معك نفعاً