نصائح بسيطة للتخلص من دهون البطن والخصر دون أدوية



يتطلب فقدان دهون البطن الزائدة تعديل في روتين لياقتك البدنية ونظامك الغذائي. ترتبط الدهون الحشوية الزائدة – التي تعرف أيضًا بالدهون الموجودة في المعدة التي تحيط بأعضائك – بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب وأمراض الكبد الدهنية والسكري من النوع 2 وبعض أنواع السرطان.

يمكنك تقليل الدهون في تلك المنطقة عن طريق زيادة روتين التمارين واتباع نظام غذائي صحي، إليك مجموعة من النصائح للرجال والسيدات لفقدان دهون البطن والحفاظ عليها وفقًا لما ذكره موقع eatthis.

من أجل تغيير حجم محيط الخصر لديك، عليك أولاً تغيير حجم صحنك. قد تبدو هذه عادة بسيطة، لكنها عادة يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا عندما تتطلع إلى إذابة دهون البطن والخصر.

يقترح الخبراء تناول أطباق السلطة بدلاً من أطباق العشاء. وأضافوا: "يملأ معظم الناس أطباقهم بشكل مفرط ، بغض النظر عن حجم الطبق. بمجرد تناول أطباق أصغر ، ستشعر بالرضا النفسي بنفس القدر عندما

ترى طبقك الممتلئ ، ولكن يمكن أن يوفر لك عدة مئات من السعرات الحرارية لكل وجبة ، وهو ما يعادل الكثير وسرعان ما فقد بعض الأرطال ، بما في ذلك الدهون الموجودة حول خصرك".

تناول الخضار قبل وجبتك

اجعل الخضار الخاصة بك أولوية قصوى. في الواقع، تناولهم قبل كل وجبة! هذه عادة ذكية يجب عليك اتباعها ، لأن الألياف الموجودة في الخضار ستساعدك على الشعور بالشبع دون استهلاك الكثير من السعرات الحرارية.

يؤكد الخبراء أن هذه العادة ستخلصك من الجوع وستتناول كميات أقل بكثير من العناصر الثقيلة في كل وجبة. يمكن أن يعمل هذا مثل السحر، ولكن تأكد فقط من عدم غمر الخضار في الزبدة أو الزيت.

الابتعاد عن المشروبات الغازية

يمكن للصودا والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أن تضر بصحتك وتعمل على زيادة وزنك. لا تقدم المشروبات الغازية أي مغذيات وتساهم في ارتفاع نسبة السكر في الدم. يقول الخبراء إنها أيضًا السبب وراء مئات السعرات الحرارية في النظام الغذائي اليومي لأي شخص، وهي طريقة مؤكدة لتجميع محيط إضافي حول محيط الخصر لديك.

الصيام المتقطع

إذا لم تكن قد جربت الصيام المتقطع من قبل، فقد ترغب في تجربته. من الطرق الشائعة للصيام المتقطع الصيام لمدة 16 ساعة ثم تناول وجباتك في غضون ثماني ساعات. يشير الخبراء أن "هذا عادةً ما يؤدي إلى فقدان الأشخاص للوزن – ومنطقة الخصر – لأنه لا يوجد وقت لتناول العديد من الوجبات الخفيفة بالإضافة إلى الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل والتي تساهم في زيادة الوزن".

حدد الوجبات الخفيفة

حان الوقت للتخلي عن الحلوى والآيس كريم ورقائق الشوكولاتة لإرضاء الوجبات الخفيفة التي يتم التحكم فيها. يمكن أن يكون من السهل للغاية استهلاك مئات السعرات الحرارية الإضافية عند تناول الوجبات

الخفيفة إذا كنت تختار (وتفرط في تناول) الحلويات المليئة بالسكر والكربوهيدرات المكررة. يمكن أن تجعلك اختيارات الوجبات الخفيفة غير الصحية هذه تشعر بالجوع والرغبة في المزيد من الأطعمة السريعة.