

5 راه حل برای لاغری

1 اسفند 1401



5 راه حل برای لاغری از موضوعاتی است که این روزها عموماً افراد به دنبال آن هستند تا بتوانند در زمانی کوتاه و به شیوه‌های ساده‌تر وزن خود را به تعادل برسانند. چرا که سبک زندگی امروزی ما سبب شده است تا تحرک کمتری داشته باشیم و در عوض با توجه به دسترسی ساده به مواد غذایی، در خوراک افراط کنیم و در نتیجه دچار اضافه وزن میشویم.

در روند تکاملی انسان، انسانهای اولیه که شکارچی گردآورنده بودند، به مواد غذایی زیادی دسترسی نداشتند، در عوض باید سعی میکردند تا در صورت دسترسی به مواد غذایی تا حد امکان از آن مصرف کنند و این در پیشینه ژنتیکی ما برای بقا باقی مانده است. اما قرن‌ها بعد و پس از کشاورز شدن انسانها، دسترسی به مواد غذایی افزایش پیدا کرد، اما همچنان آنها تحرک زیادی برای زندگی خود داشتند. این روزها انسان مدرن، برای انجام اکثر کارهای خود تحرک چندانی ندارد، با این وجود با توجه به پیشینه ژنتیکی خود، همچنان وقتی مواد غذایی در دسترس باشد ممکن است در خوردن آن زیاده‌روی کند.

در همین راستا اضافه وزن و بیماریهایی که از پی آن پدید می‌آیند به مشکلات این روزهای انسان بدل شده‌اند و همواره افراد به دنبال روشهایی هستند که بتوانند سلامتی خود را حفظ کرده و چربیهای انباشته شده را از بین ببرند. در ادامه به معرفی راهکارهایی می‌پردازیم که میتوانند در این زمینه به شما کمک کنند.

معضلات اضافه وزن و چاقی

قبل از پرداختن به 5 راه حل برای لاغری بهتر است کمی درباره معضلاتی که اضافه وزن میتواند برای شما ایجاد کند، صحبت کنیم. اضافه وزن می تواند از جهات مختلف به شما آسیب برساند، هم از نظر جسمی و هم روحی. این مشکل میتواند خطر ابتلا به بیماری های مزمن را افزایش دهد. به عبارت دیگر اضافه وزن خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت نوع 2، فشار خون بالا، بیماری های قلبی، سکتة مغزی و انواع خاصی از سرطان را افزایش می دهد.

وقتی وزن زیادی روی استخوانها و مفاصل شما باشد، میتواند مشکلات مفاصل هم برای شما ایجاد کند. اضافه وزن فشار بیشتری بر مفاصل شما وارد می کند و منجر به مشکلاتی مانند آرتروز، زانو درد و کمردرد می شود. در حالی که کمبود تحرک خود عاملی برای چاقی به شمار میرود اما این وزن اضافه توانایی تحرکی را هم کاهش میدهد. اضافه وزن می تواند حرکت را سخت تر کند و منجر به کاهش کیفیت زندگی و کاهش سطح فعالیت بدنی شود. همچنین از طرفی میتواند باعث کاهش عزت نفس، افسردگی و اضطراب شود که بر سلامت روان تأثیر منفی بگذارد.

5 راه حل برای لاغری سریع و راحت

قبل از بررسی هر چیزی بهتر است به این موضوع توجه داشته باشیم که کاهش وزن مستلزم ترکیبی از رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم است. در نتیجه به تبلیغاتی که به شما وعده زمانی غیر منطقی و کوتاه میدهند و یا وعده میدهند بدون نیاز به هیچ تحرک و ورزشی وزن را در مدت کمی کاهش دهند توجه نکنید. چرا که عموماً این روشها ناسالم هستند و ممکن است سلامتی شما را در معرض تهدیدهای جدی قرار دهند. در اینجا چند نکته کلی وجود دارد که می تواند به کاهش وزن شما کمک کند:

1. رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید: از مهمترین اصول وزن سالم، تغذیه سالم و به اندازه است. شما باید یک رژیم غذایی سالم داشته باشید که حاوی مقدار زیادی میوه، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین بدون چربی و چربی های سالم باشد. از غذاهای فرآوری شده، نوشیدنی های شیرین مثل نوشابه و غذاهای پر از چربی های اشباع شده و ترانس خودداری کنید. این قدم اول برای رسیدن به وزن دلخواه است.
2. اندازه وعده های غذایی را کنترل کنید: در کنار تغذیه سالم و استفاده از مواد غذایی مفید و خوب باید مراقب میزان غذا خوردن خود باشید و سعی کنید وعده های غذایی کوچکتر مصرف کنید و در عوض به صورت مکرر در طول روز بخورید تا متابولیسم خود را حفظ کنید. یعنی تعداد وعده های بیشتر با حجم غذای کمتر. اما در نظر داشته باشید که حتی در مورد غذاهای سالم هم نباید در خوردن افراط کنید. در هر صورت زیاده روی در خوردن سبب افزایش وزن و چاقی شما میشود.
3. به طور منظم ورزش کنید: حداقل 150 دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط یا 75 دقیقه ورزش هوازی با شدت شدید در هفته را هدف قرار دهید. علاوه بر این، تمرینات قدرتی می تواند به عضله سازی کمک کند، که کالری بیشتری در زمان استراحت می سوزاند. تمریناتی که مخصوص عضله سازی هستند حتی در زمانی که ورزش نمیکنید هم باعث سوزاندن کالری میشوند. متخصصان توصیه میکنند که حتی اگر امکان ورزش طولانی مدت را ندارید، در عوض در زمانهای کوتاهتر ورزش کنید اما حداقل 5 روز در هفته را تحرک و ورزش هوازی داشته باشید. به عبارت دیگر به جای یک روز ورزش سنگین، 5 روز ورزش سبک یا متوسط را در برنامه خود بگنجانید.
4. به اندازه کافی بخوابید: تا اینجا بیشتر در مورد نکاتی صحبت کردیم که هر کسی بر آنها واقف است. اما شاید جالب باشد بدانید که خوابیدن هم میتواند به کاهش وزن شما کمک کند. به عبارت دیگر کمبود خواب با افزایش وزن مرتبط است، بنابراین 7 تا 9 ساعت در شب بخوابید. زمان خواب مناسب برای هر فردی با وضعیت بدنی و ژنتیکی که دارد متفاوت است. اما عموماً برای همه افراد متخصصان 7 تا 9 ساعت خواب شبانه را پیشنهاد میکنند.

5. به اندازه کافی بخوابید: تا اینجا بیشتر در مورد نکاتی صحبت کردیم که هر کسی بر آنها واقف است. اما شاید جالب باشد بدانید که خوابیدن هم میتواند به کاهش وزن شما کمک کند. به عبارت دیگر کمبود خواب با افزایش وزن مرتبط است، بنابراین ۷ تا ۹ ساعت در شب بخوابید. زمان خواب مناسب برای هر فردی با وضعیت بدنی و ژنتیکی که دارد متفاوت است. اما عموماً برای همه افراد متخصصان ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه را پیشنهاد میکنند.

اما یک یادآوری مهم:

فروشگاه جزیره مکمل به عنوان یک متخصص در زمینه فروش انواع مکملهای ورزشی، در این متن به توضیح درباره ۵ راه حل برای لاغری پرداخت. اما در کنار موارد ذکر شده همواره باید به یاد داشته باشید که کاهش وزن یک فرآیند تدریجی است و مستلزم ثبات و تعهد است. همچنین لازم به ذکر است که قبل از شروع هر برنامه کاهش وزن باید با یک متخصص مشورت کنید، به خصوص اگر شرایط پزشکی زمینه ای دارید. این امر سبب میشود تا یک کاهش وزن سالم را بگذرانید که در طی مراحل آن فقط چربیها را از دست دهید و ماد معدنی و ویتامینهای اساسی در بدن شما کاهش پیدا نکند.