

# برای لاغر شدن چه کار کنیم؟

25 اردیبهشت 1402



در حالی که سوال برای لاغر شدن چه کار کنیم؟ یکی از پرسش‌های پرتکرار است، اما پاسخ‌های بسیار متنوعی برای آن وجود دارد که هیچ کدام هم به طور قطعی نیستند. در واقع برای پاسخ به این سوال، همواره یک جواب ثابت وجود ندارد. در واقع اگر شما همه راه‌های مختلف را امتحان کردید، از رژیم غذایی و کالری شماری گرفته تا ورزش و... اما همچنان اعداد روی ترازو تکان نمی‌خورند. ممکن است در این بین عواملی وجود داشته باشند که مانع از کاهش وزن شما شوند. در این متن ابتدا به بررسی احتمالات و دلایلی می‌پردازیم که مانند سنگی در راه کاهش وزن شما عمل می‌کنند و سپس بهترین راه‌ها برای لاغری را معرفی خواهیم کرد.

## چرا لاغر نمی‌شوم؟

عموما وقتی صحبت از پاسخ سوال «برای لاغر شدن چه کار کنیم؟» می‌شود، افراد همواره دنبال سریع‌ترین راه‌ها برای لاغری هستند. با این حال نکته‌ای که شاید از نظرها پنهان بماند آن است که شاید عواملی در این بین مانع از کاهش وزن می‌شوند و علی‌رغم تمام تلاش‌هایی که شما می‌کنید، نمی‌توانید به وزن ایده‌آل خود برسید.

پس بیایید برخی از عواملی را که می‌تواند مانع کاهش وزن شما شود را کشف کنیم. اگرچه شما قدرت تغییر تعدادی از این عوامل را دارید، برخی از آنها خارج از کنترل شما هستند. در هر صورت، فهمیدن اینکه چرا کاهش وزن چالش برانگیز است،

می تواند مفید باشد.

## 1. کم خوابی

این یک حقیقت آشکار است که کمبود خواب، به سلامتی شما آسیب می زند و می تواند موجب افزایش احتمال افزایش وزن شما شود. تحقیقات نشان داده اند که کم خوابی می تواند منجر به افزایش هوس برای غذاهای پر کربوهیدرات و غذاهای ناسالم شود. در واقع هنگامی که بیش از حد خسته هستید، ممکن است بیشتر به سراغ نوشیدنی های پرکالری یا مواد قندی برای انرژی سریع بروید. همچنین ممکن است انرژی و ابتکار لازم برای انتخاب غذاهای سالم را نداشته باشید. برای نجات از این امر پیشنهاد می شود که هفتاد تا هشت ساعت خواب شبانه باشد تا بتوانید در طول روز بهترین عملکرد خود را داشته باشید.

## 2. رژیم غذایی غیر اصولی

وقتی خودسرانه و بدون مشورت با متخصص اقدام به رژیم گرفتن کنید، در یک چرخه باطل کاهش وزن و بازگرداندن آن گیر می کنید که این امر و می تواند بر سلامتی شما تأثیر بگذارد و کاهش وزن را نیز دشوارتر کند. ممکن است با رژیم های معمولی به سرعت وزن کم کنید، اما فقط چربی بدن را از دست نمی دهید. عضله بدون چربی را نیز از دست می دهید که به نوبه خود متابولیسم شما را کاهش می دهد. مشکل بعدی آنجاست که این کاهش وزن پایدار نیست. وقتی رژیم را متوقف می کنید و دوباره شروع به غذا خوردن می کنید، متابولیسم کمتر از قبل می شود و وزنی که دوباره به دست می آورید عمدتاً چربی است. برای کنترل این موضوع، رژیم غذایی خود را به گونه ای تغییر دهید که برای طولانی مدت پایدار باشد و برای این امر بهتر است که با یک متخصص تغذیه کارآموده مشورت کنید.

## 3. تعادل را رعایت کنید

آیا از آن دسته افرادی هستید که برای کاهش وزن به باشگاه می روند اما در نهایت هم وزن چندانی کم نمی کنند؟ در نظر داشته باشید که ورزش همواره بخش مهمی از کاهش وزن شما است، اما به تنهایی کافی نیست. بلکه برای از دست دادن چربی ها شما باید بیشتر از مقداری که کالری جذب می کنید، انرژی بسوزانید. برای این امر نیز نیاز است تا مقدار درستی غذا استفاده کنید. در عین حال باید یک بشقاب غذایی کامل و ترکیبی از تمام مواد غذایی داشته باشید تا ورزش شما موثر واقع شود.

این مطلب را نیز بخوانید: 5 راه حل برای لاغری

## 4. افزایش سن

با افزایش سن، کنترل وزن می تواند یک نبرد دشوار باشد. حتی اگر ورزش می کنید و به درستی غذا می خورید، باز هم ممکن است چند کیلویی اضافه کنید. چرا که با افزایش سن، سوخت و ساز بدن کاهش می یابد و بدن شما کالری زیادی نمی سوزاند. علاوه بر این، ممکن است با افزایش سن، توده عضلانی خود را از دست بدهید و اگر فعالیت کمتری داشته باشید، مشکل تشدید می شود. همه اینها یک دستور العمل برای افزایش وزن است.

نحوه کنترل این موضوع اندازه وعده های غذایی است. در واقع باید کالری دریافتی را کاهش دهید، که برای این امر باید حجم غذاهای کم کالری مانند سبزیجات غیر نشاسته ای مانند کلم بروکلی، گل کلم، لوبیا سبز، بامیه و غیره را افزایش دهید و سعی کنید هر روز حداقل 30 دقیقه ورزش کنید. اگر چندان اهل ورزش نیستید، پیاده روی یک راه عالی برای شروع است.

## برای لاغر شدن چه کار کنیم؟

در حالی که اکثر افراد برای لاغری به دنبال راه هایی سریع و ساده هستند، باید به شما بگوییم که هیچ راه سالمی وجود ندارد که بتوانید بدون زحمت و طی زمان به وزن ایده آل خود برسید. عموماً برای کاهش وزن نیاز به یک تغییر اساسی در روش زندگی خود دارید چرا که این امر با تغییر سبک زندگی امکان پذیر خواهد بود.

در واقع اگر قصد دارید که بدون افتادگی پوست، شل شدن، از دست رفتن عضله و با حفظ ظاهر زیبای خود، و البته بدون نیاز به عمل های جراحی به وزن مناسب برسید، باید ترکیبی از تغذیه مناسب، ورزش و تحرک روزانه، استفاده از مواد مغذی، دوری از مواد غذایی مضر و... را به صورت هم زمان در برنامه زندگی خود قرار دهید.

در حالی که رعایت تمامی موارد فوق نیاز به اطلاعات دقیق و کارشناسی شده دارد، به همین دلیل است که پیشنهاد می شود همواره از یک متخصص تغذیه و مربی ورزشی برای این امر کمک بگیرید و در کنار آن و با مشاوره صحیح از انواع مکمل ورزشی هم استفاده کنید تا با حفظ عضلات و زیبای بدن، به وزن و فرم دلخواه خود برسید.