



از آنجایی که یکی از مشکلات زندگی مدرن ما اضافه وزن است، کاهش وزن در خانه به یکی از دغدغه‌های اساسی افراد تبدیل شده است. این روزها با توجه به تغییرات سبک زندگی، افراد عموماً تحرک کمتری دارند و همچنین نوع رژیم‌های غذایی سبب می‌شود که کالری بیشتری در طول روز دریافت کنند که در نتیجه همه این‌ها می‌توان دلیل نرخ بالای اضافه وزن و چاقی در بین افراد جوامع را دریافت. اما تنها اضافه وزن مشکل‌زا نیست. یعنی چاقی در کنار خود بیماری‌های دیگری را نیز به دنبال دارد. به عنوان مثال، دیابت، بیماری‌های قلبی، آپنه خواب، سکته مغزی و بیماری‌های کیسه صفرا شایع‌ترین هستند. که چاقی را به یکی از نگران‌کننده‌ترین و شدیدترین مسائل در سطح جهان تبدیل می‌کند. بخش خوب این است که مردم به دلیل افزایش آگاهی و اطلاعات شروع به جدی گرفتن آن کرده‌اند. با این حال، رایج‌ترین سوالی که در مورد یک جمعیت عظیم وجود دارد این است که چگونه سریع وزن کم کنیم.

عوامل مختلفی از جمله رژیم غذایی، سبک زندگی، سطح استرس، شرایط پزشکی و غیره بر وزن بدن شما تأثیر می‌گذارند. علاوه بر این، عواملی مانند سن، جنسیت و غیره، وزن مطلوب بدن شما را تعیین می‌کنند. اگرچه کاهش وزن می‌تواند بسیار چالش برانگیز به نظر برسد، پیروی از روش‌های صحیح می‌تواند کار را برای شما آسان‌تر کند. در این متن به توضیح روش‌هایی ساده و خانگی برای کاهش اضافه وزن خواهیم پرداخت.

کاهش وزن در خانه

مزایای حفظ وزن سالم بدن بسیار زیاد است. برای شروع، می‌تواند به همین سادگی باشد که باعث شود احساس بهتری داشته باشید و نسبت به خودتان اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. علاوه بر این با وزن سالم و نرمال شما عملکرد بهتری در روزمره خواهید داشت، همچنین وضعیت سلامتی شما نیز بهتر خواهد بود و عملکرد صحیح سیستم گردش خون شما نیز در وزن سالم بهتر خواهد بود.

به طور کلی شما با وزن سالم از ابتلا به بیماری‌هایی که با اضافه وزن همراه هستند، پیشگیری می‌کنید. که از اینها می‌توان به کاهش خطر ابتلا به دیابت، سرطان، آرتروز، سنگ کیسه صفرا، آسم، ناباروری، خروپف و آپنه خواب اشاره کرد. راه‌های کاهش وزن در دو حیطه ورزش و سبک زندگی هستند که در ادامه بررسی دقیق‌تر این موارد خواهیم پرداخت.

• فعالیت فیزیکی

فعالیت کم و کم تحرکی از اصلی‌ترین دلایل اضافه وزن و چاقی است. این روزها بسیاری از مشاغل با تحرک کم و در پشت کامپیوترها هستند. تفریحات ما نیز محدود به گوشی‌های هوشمند و کامپیوتر و تلویزیون هستند. عموماً مسیرهای خود را با خودرو طی می‌کنیم و تعداد قدم‌های کمی را در روز طی می‌کنیم. در نتیجه تمامی موارد ذکر شده، کالری که می‌خوریم بیشتر از کالری که می‌سوزانیم خواهد بود که منجر به چاقی و اضافه وزن می‌شود. تمامی فعالیت‌های بدنی از جمله دویدن یا پیاده روی، دراز نشست و شنا رفتن، یوگا و پیلاتس، زومبا یا ایروبیک و... می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند. ورزش‌های هوازی که باعث بالا رفتن ضربان قلب شما می‌شوند مانند پیاده روی سریع و دویدن، شنا، ایروبیک و... می‌توانند برای کاهش وزن موثرتر عمل کنند.

• تغذیه مناسب

کاهش وزن تنها با ایجاد چند تغییر در رژیم غذایی امکان پذیر است. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، بازی تماماً در مورد کالری‌هایی است که دریافت می‌کنید و کالری‌هایی که می‌سوزانید. وقتی تعداد کالری دریافتی خود را محدود می‌کنید، بدن شما باید به دنبال راه‌های دیگری برای تولید انرژی باشد.

برای این امر راهکارهایی عملی وجود دارند. اول اینکه وعده‌های غذایی کوچک‌تر با فاصله کمتر بخورید تا با گرسنگی زیاد مواجه نشوید. دوم اینکه بخش بیشتری از بشقاب خود را با سبزیجات و خوراکی‌هایی که کالری کمتری دارند پر کنید و در عوض کربوهیدرات و روغن و چربی کمتری مصرف کنید. حتماً پروتئین به مقدار مناسب را در هر وعده داشته باشید.

• خواب کافی

گفتنی است که یکی از مهم‌ترین بخش‌های هر زندگی سالم، خواب کافی است. وقتی به اندازه کافی بخوابید، هورمون‌های بدن شما تنظیم خواهند شد. این امر از اشتها کاذب جلوگیری می‌کند. همچنین 7 الی 8 ساعت خواب شبانه با کیفیت می‌تواند به بهبود عملکرد سوخت و ساز بدن شما کمک کند.

خرید مکمل کاهش وزن

یکی از راه‌های خوب برای کاهش وزن در خانه و از دست دادن چربی‌های اضافی و سرعت بخشیدن به این روند، استفاده از انواع مکمل‌های کاهش وزن است که می‌توانند در این راه به ما یاری کنند. هرچند که این مکمل‌ها به تنهایی نمی‌توانند تمام کارها

را انجام دهند. یعنی شما صرفاً به واسطه مصرف یک مکمل وزن کم نمی‌کنید، بلکه باید آن را در ترکیب با یک برنامه ورزشی منظم و مناسب برای کاهش وزن و یک رژیم غذایی درست و اصولی استفاده کنید، اما در نهایت یک مکمل ورزشی می‌تواند مسیر لاغری را برای شما سریع‌تر و ساده‌تر کند.

اما نکته مهم آنجاست که برای خرید یک مکمل خوب، باید از مرکزی معتبر در این زمینه اقدام نمایید. مجموعه جزیره مکمل، با بیش از 10 سال سابقه فعالیت، به شما کمک می‌کند تا تمامی محصولات مد نظر خود را با کیفیت عالی و ضمانت اصالت کالا، به صورت آنلاین سفارش داده و درب منزل تحویل بگیرید.