

۱۵ راز کاهش وزن موفق

۱- مراقب افزایش وزن خود باشید.

لازم نیست که وسواس داشته باشید؛ اما اگر به طور مرتب خودتان را وزن کنید، قبل از آن که تنگ شدن لباس هایتان به شما هشدار دهد متوجه افزایش وزن خود خواهید شد.

۲- نسبت به آنچه مد می‌شود بی‌اهمیت باشید.

ممکن است رژیم‌های معجزه‌آسای کاهش وزن که به سرعت شما را به هدف می‌رسانند در دیدگاه اول مناسب باشند؛ اما به ندرت مؤثر خواهند بود، چون در طولانی مدت قابل اجرا نخواهند بود. هر برنامه‌ی غذایی که شما را در گرسنگی نگه دارد و یا تعدادی از گروه‌های غذایی را حذف کند، باعث گرسنه ماندن و ایجاد کمبودهای تغذیه‌ی بی در شما خواهد شد و دری را به روی بیش‌خواری و سورچرانی باز خواهد کرد. راه حل منطقی کاهش وزن کمتر خوردن و فعالیت بیشتر در کنار یک رژیم غذایی متعادل است که هم گرسنه‌نماند و هم این که برای فعالیت‌های روزانه انرژی داشته باشید.

۳- برای همیشه در خود تغییر ایجاد کنید.

کاهش وزن موفق در طولانی مدت به این صورت نیست که رژیم بگیرید، ورزش کنید و وقتی به وزن ایده‌آل رسیدید دوباره به همان عادت‌های قبلی برگردید. باید بدانید که تنها راه کاهش وزن موفق تغییر عادات غذایی و سبک زندگی برای همیشه است. جالب اینجاست که هر چه زمان صرف شده برای کاهش وزن بیشتر باشد، این فرایند راحت تر خواهد بود و علاوه بر آن زحمت کمتری برای نگهداری وزن جدید خواهید کشید.

۴- به دنبال کمک بگردید.

کاهش وزن به ندرت آسان است؛ خصوصاً اگر که لازم باشد تغییرات زیادی در سبک زندگی و عادات غذایی ایجاد کنید. بنابراین باید در این راه از حمایت‌های خانواده و همچنین متخصصان بهره ببرید. در مطالعات زیادی نیز دیده شده است که فقط نیمی از افراد می‌توانند بدون کمک اطرافیان وزن کم کنند.

۵- ثابت قدم باشید.

بیشتر افرادی که در برنامه‌های موفق کاهش وزن شرکت کرده‌اند، در تمام طول هفته و حتی تعطیلات هم عادات غذایی خود را حفظ کردند. اگر بخواهید فقط در زمان‌های خاصی رژیم داشته باشید و در تعطیلات از اصول آن پیروی نکنید، شانس موفقیت کمی خواهید داشت.

۶- بیشتر تحرک داشته باشید.

تمرینات ورزشی باعث سوختن کالری شده و به افزایش حجم عضلات شما کمک می‌کند، متابولیسم بدن را بالا برده و سرعت عمل را بیشتر می‌کند. ورزش همچنین اثرات مفید بسیار زیاد دیگری هم خواهد داشت. در مطالعات صورت گرفته دیده شد که به طور میانگین ۶۰ دقیقه پیاده‌روی سریع در روز برای کاهش وزن موفق لازم است.

۷- چربی دریافتی‌تان را کم کنید تا به همان نسبت کالری دریافتی نیز کاهش یابد.

افرادی که رژیم‌های کم‌چرب داشته‌اند، به علت کاهش دریافت انرژی در طول روز موفق‌تر از بقیه بوده‌اند؛ چرا که هر گرم چربی بیشتر از دو برابر هر گرم کربوهیدرات و پروتئین انرژی دارد.

۸- مطمئن باشید که صبحانه را از دست نخواهید داد.

اگر صبح زود که از خواب بیدار می‌شوید گرسنه نباشید خیلی راحت وسوسه نخواهید شد که صبحانه را حذف کنید تا کمی کالری ذخیره کرده باشید. اما بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند افرادی که صبحانه می‌خورند نسبت به بقیه از وزن متعادل تری برخوردار هستند. چون در بقیه طول روز کمتر به بیش‌خواری به خاطر گرسنگی روی خواهند آورد.

۹- انتظار زمان‌های ثابت وزن را هم داشته باشید.

دیده شده که گاهی اوقات روند کاهش وزن کند و یا حتی متوقف می‌شود که می‌تواند بسیار نا امیدکننده باشد. متأسفانه این اتفاق اجتناب‌ناپذیر است و نباید امید خود را از دست بدهید. در بررسی‌های انجام گرفته بر روی افراد موفق دیده شده که پافشاری بر سبک زندگی جدید و اهداف تعیین شده تنها کلید موفقیت است.

۱۰- واقع‌بین باشید.

صبر و تحمل یکی از همراهان اصلی همه ی افراد موفق در کاهش وزن است . چون بهتر است به جای این که در چند هفته ی اول تمام وزن اضافه را کم کنید، این کار را به تدریج انجام دهید . تنظیم اهداف واقعی و قابل دسترس (۲-۱ کیلوگرم در ماه بهترین میزان کاهش وزن است) به این معناست که شما کمتر از گرسنگی، تغییرات خلق و خو و کمبود انرژی رنج خواهید برد که خود می‌تواند باعث شکست شود.

۱۱- به اندازه‌ی کافی بخوابید .

تعداد زیادی از مطالعات نشان داده اند که ارتباط مستقیمی بین افزایش وزن و کمبود خواب در روز وجود دارد . کم‌خوابی باعث ایجاد تغییرات هورمونی در بدن می‌شود که خود بر وزن بدن تأثیر گذاشته و همچنین می‌تواند باعث تحریک گرسنگی و اشتها شود. از طرف دیگر خستگی مانع از این می‌شود که به انجام تمرینات ورزشی و تغذیه‌ی صحیح فکر کنید. برای اکثر افراد ۷-۸ ساعت خواب در روز کفایت می‌کند و یکی از بخش‌های مهم در برنامه‌ی کنترل وزن است که علاوه بر موارد فوق در پیشگیری از بروز دیابت نوع ۲ نیز مؤثر است.

۱۲- زمان نشستن خود را محدود کنید.

وقتی که ما برای طولانی مدت به فعالیت‌های نشسته می‌پردازیم، عضلات بدنمان دیگر از چربی به عنوان منبع انرژی استفاده نخواهند کرد . کوتاه کردن زمان تماشای تلویزیون و یا کار با رایانه یکی از روش‌هایی است که شما را از صندلی جدا می‌کند. در مطالعات هم دیده شده که اکثر افراد مبتلا به اضافه وزن ساعات زیادی از روز را صرف فعالیت‌های نشسته می‌کنند و همین امر باعث بروز چاقی و اضافه وزن در آنها شده است.

۱۳- رژیم غذایی و ورزش را با هم ادغام کنید.

از لحاظ تئوری برای کاهش وزن فقط باید کالری بیشتری از آن چه که در طی روز دریافت کرده‌اید مصرف کنید. برای همه‌ی افراد راحت‌تر خواهد بود که به هر دو جنبه‌ی این موضوع پردازند تا این که فقط رژیم سخت بگیرند یا ورزش طولانی مدت کنند.

۱۴- برای اضافه وزن خود حدودی را تعیین کنید.

حتی افرادی که در کاهش وزن موفق بوده اند هم گاهی با شکست مواجه می‌شوند و دوباره وزن اضافه می‌کنند. در مطالعات انجام گرفته مشخص شده افرادی که در این مواقع از هدف خود صرف‌نظر نمی‌کنند و برنامه‌ی کاهش وزن را ادامه می‌دهند، موفق خواهند شد و در نهایت وزن خود را تحت کنترل در خواهند آورد.

۱۵- تنش‌های خود را کنترل کنید.

در اغلب موارد تنش‌های محیطی می‌تواند به افزایش وزن منجر شود. افرادی که در آرامش به سر می‌برند هنگام غذا خوردن نیز میزان کالری دریافتی را بهتر کنترل می‌کنند. در حالی که هورمون‌های آزاد شده در اثر استرس باعث تجمع چربی در ناحیه‌ی شکمی خواهند شد. انجام تمرینات ورزشی یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش تنش‌های وارده است؛ اما متأسفانه در این شرایط فرد به سختی می‌تواند به ورزش پردازد. به همین منظور بهتر است در ابتدا استرس خود را کنترل کنید و بعد برای انجام تمرینات ورزشی برنامه‌ریزی کنید.