

راه های کاهش وزن

۱. چربی زدائی از بدن:

هفته اول - حبوبات به جای گوشت های سرخ کرده. اگر شما بیش از حد از گوشت گوساله یا اردک و غاز استفاده می کنید، سعی کنید در هفته اول کم کردن مقدار یک پوند از وزن بدن خویش، به میزان نیمی از مصرف گوشت و چربی مورد استفاده، از انواع لوبیاها، عدس و حبوبات استفاده کنید. حبوبات ضمن تأمین پروتئین مورد نیاز بدن "فیبر" های مورد نیاز بدن را تأمین و چربی آن را کم خواهد کرد.

۲. مواظب باشید:

اگر تصمیم گرفته اید در کلاس های آموزشی تمرینات آکروباتیک شرکت کنید، سعی کنید کلاس های مربوطه را به دقت و با علاقه کامل بگذارید. یکی از محققین در این باره می گوید: "گذراندن کلاس ها و تمرینات مربوطه اعتماد به نفس بیشتری به شما می دهد و به علاوه، از خطرات این قبیل تمرینات می کاهد." تمرینات آکروباتیک به عقیده این محقق از بهترین راه های کاستن از وزن بدن است.

۳. بدن شما عادت می کند:

"فرددیک هاگرم" استاد علوم بیولوژیکی در دانشگاه اوهایو می گوید: "بدن انسان به طور شگفت انگیزی به "عادات" پاسخ می دهد. پس اگر شما بدنتان را عادت داده اید که روزانه به طور مثال ده دقیقه ورزش کنید، سعی کنید این عمل شما همه روزه و به طور مداوم صورت بگیرد. بدن شما به این ورزش کوتاه مدت طوری عادت می کند که ترک عادت باعث ناراحتی و چاقی های موضعی خواهد شد."

۴. از خود "انسان" دیگری بسازید:

با انجام تمرینات مداوم، پرهیز از خوردن چربی های مزاحم و مصرف روزانه چربی ها، از خود انسان تازه ای بسازید. ورزش مداوم و رعایت کردن تمهیدات غذایی به سلول های بدن شما فرصت بازسازی و دوباره سازی می دهد. ورزش در مورد جوان سازی یاخته های بدن نیز اعجاز خاص خودش را دارد.

۵. تمرینات بدنی، همه جا:

وقتی برای خرید کالائی مجبور هستید در صف بایستید، در صف بانک‌ها یا اتوبوس‌های شهری، عضلات بدن به‌ویژه شکم و پاها و دست‌های خود را تکان دهید. حتی حرکت دادن عضلات مختلف بدن به مقیاس کوچک، به سوخت و ساز بدن شما کمک می‌کند و تداوم این ورزش‌های کوچک، نتایج بسیار مؤثری در سلامت بدن شما به‌بار خواهد آورد.

۶. گوش کردن به موزیک و رادیو:

حین انجام تمرینات می‌توانید به موزیک ریتمیک مورد علاقه خود گوش بدهید. مهم نیست موسیقی مورد نظر چیست. آنچه اهمیت دارد آن است که تمرینات شما توأم با هیجان باشد و این از طریق موزیک دارای ریتم میسر است.

۷. از پروتئین سبز غفلت نکنید!

اگر تصمیم گرفته‌اید گوشت را از برنامه غذایی خود حذف کنید، به یکباره خود را از کلیه پروتئین‌های بدنساز محروم نکنید. یک لیوان لوبیای سبز حاوی هفت گرم پروتئین است، همین مقدار نخودفرنگی به اندازه یک دانه تخم‌مرغ دارای پروتئین است. پس در کنار گذاردن تدریجی پروتئین حیوانی، حبوبات به‌ویژه لوبیا، لوبیای سبز و نخودفرنگی را فراموش نکنید.

۸. غذاهای لقمه‌ای حاضر و آماده:

افرادی که مجبورند زیاد به مسافرت بروند، اغلب بیشتر از دیگران کالری و چربی مصرف می‌کنند. این افراد ناگزیرند در بین راه مقابل رستوران‌ها توقف کرده و غذاهای چرب و سنگین را روانه معده خود سازند که همین امر سبب چاقی، به‌ویژه چاقی‌های موضعی در خانم‌ها می‌شود. برای جلوگیری از این امر می‌توانید ساندویچ‌های کوچکی مثلاً از مرغ سوخاری تهیه کنید و یا از سالادهای بدون چربی در حین رانندگی استفاده کنید.

۹. اشتیاق برای غذا خوردن:

وقتی اشتیاق و علاقه شما برای صرف نوعی غذا به اوج می‌رسد، اگر کمی در برابر آن مقاومت کنید، معمولاً از میزان هوش و اشتیاق شما کاسته خواهد شد. برای ایستادگی بهتر می‌توانید از شیوه‌هایی نظیر دوش

گرفتن، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و یا هر کار دیگری مغایر با خوردن استفاده کنید. رابینسون می‌گوید: ”با وجود این شما به خوردن نیاز دارید و با رعایت مواردی می‌توانید این کار را به راحتی و بدون ترس انجام دهید“.

۱۰. پیاده‌روی اعجاز می‌کند!

پیاده‌روی، پیش از صرف غذا، بیش از تمرینات بدنی ورزشی در سوخت و ساز بدن مؤثر است. البته اگر پیاده‌روی با حرکات ورزشی توأم باشد، اثرات مضاعف در پی خواهد داشت.

۱۱. بهترین شیوه سوزاندن کالری بدن:

یک ماشین پله‌پیمائی، می‌تواند چند صد کالری را در طول یک ساعت بسوزاند. دامنه سرعت این ماشین به مراتب بیشتر از کارکرد معمولی پاهای یک فرد است. اگر برای حرکات و تمرینات عضلات پا به ماشین پله‌پیمائی دسترسی ندارید، سعی کنید قدم‌های شما حین راه رفتن بلند و دارای ضرباهنگ یک اندازه باشد تا عضلات پاهایتان تقویت شود.

۱۲. یادداشت بردارید:

”جاناناتان رابینسون“ مدیر اجرایی مرکز داروهای ممنوعه می‌شیگان می‌گوید: ”زمانی که به هوس خود در خوردن یک غذای چرب لذیذ فایق آمده‌اید، این موفقیت را در دفترچه یادداشت خود قید کنید تا با یادآوری آن انگیزه مقاومت‌های آینده را در خود تقویت کنید. این ساده‌ترین راه برای الگوسازی است“.

۱۳. به عضلات خود استراحت دهید:

عضلات قوی داشتن یعنی بر خورداری از سوخت و ساز منظم‌تر. اما با داشتن بدنی عضلانی، بدن شما باید در پی هر مرحله از تمرینات ورزشی استراحتی به خود بدهد. پس از استراحت دادن به عضلات خود، دوباره تمرینات را از سر بگیرید. بی‌تردید نتایج بهتری به دست می‌آورید.

۱۴. سی دقیقه ورزش، ایده‌آل است:

تمرینات به سبک تمرکزی یوگا بسیار مؤثرند. سی دقیقه انجام حرکات ورزشی در طول روز ایده‌آل است. اما صرف این وقت ممکن است همیشه میسر نباشد. دلسرد نباشید. سرانجام ۳ تا ۱۰ دقیقه ورزش در طول روز نیز به سلامتی شما کمک خواهد کرد.

۱۵. غذاهای کم کالری:

به‌منظور احتراز از غذاهای پرچربی در طول شب و در آشپزخانه اشتهاآور، خوراکی‌های لقمه‌ای را در جاهای به‌خصوصی از خانه قرار دهید. برای مثال، مقداری ذرت بی‌نمک یا چوب‌شور روی گیرنده تلویزیون یا در گوشه‌ای از گنج‌لباس‌ها قرار دهید و شب‌ها با خوردن آن‌ها هوس غذا خوردن در طول شب را در خودتان از بین ببرید.

۱۶. برنامه مبارزه با چاقی:

از مؤثرترین اهداف رژیم خود، فهرستی تهیه کنید. (مصرف کردن غذاهای ساده فاقد چربی، تدارک دیدن ناهار توسط خودتان و غیره). فهرست را در پایان هر ماه بررسی کنید. "لیندا کروفرود" کارشناس عادت‌های تغذیه می‌گوید: "ما اغلب از اهداف خود فاصله می‌گیریم و تنها راه جلوگیری از آن بررسی ماهانه عملکرد ما در تغذیه بدنمان است."

۱۷. دست‌ها را آزاد نگه دارید:

هنگام بالا رفتن از پله‌ها، از نرده‌های کنار پله‌ها استفاده نکنید. این عمل سرعت عمل کالری سوزاندن بدن شما را کاهش خواهد داد. پس موقع بالا رفتن از پله‌ها صحیح‌تر آن است که دست‌هایتان آزاد باشد.

۱۸. در موقع گرسنگی آشپزی نکنید!

اگر چنین کنید، لقمه‌های کوچک برای خود خواهید گرفت و به‌میزان پخت غذا نیز خواهید افزود. با خوردن یک دانه سیب یا یک برش لیمو و غیره به گرسنگی خود فائق آئید و بعد با خیال راحت غذا درست کنید.

۱۹. نقش رنگ‌ها در تغذیه:

بهتر است غذاهای خود را در اتاقی که رنگ آبی دارد میل کنید و نه رنگ قرمز و تند.

بر پایه تحقیقات مؤسسات طبى دانشگاه "جان هيکينز" رنگ‌هاى گرم و تند نظير قرمز، نارنجى و زرد سبب مى‌شود که غذا مطبوع‌تر جلوه کند. در نتيجه انسان احساس گرسنگى و ولع بيشترى مى‌کند. رنگ‌هاى سرد و ملایم مانند آبی و خاکستری درست نتيجه عکس رنگ‌ها تند را به‌دست مى‌دهد.

۲۰. اهمیت عضلات بدن:

داشتن عضلات قوى، کلید اصلی سوزاندن چربی‌هاى بدن است، پس سعى کنید همواره در تقويت عضلانى خود بکوشيد. اما اين کم کردن وزن از طريق سوزاندن چربی‌ها را به‌طور آهسته و تدريجى انجام دهيد، تا با فشار آوردن به عضلات آن‌ها را تقويت کنید.

۲۱. آهسته و آرام غذا خوردن:

اگر عادت داريد غذا را سريع بخوريد، ضرورت دارد که به اين توصيه عمل کنید. هنگامى که غذا در دهان داريد، هرگز چنگال به دست نگیريد، چون اين عمل سرعت غذا خوردن را زياد مى‌کند.

۲۲. درس بگیرید:

اگر به دویدن علاقه داريد، به‌هنگام خسته شدن از دویدن زياد، زمانى را به تمرين ديگرى اختصاص دهيد. اگر از آن تمرين هم خسته شديد با راکت، زمانى را توپ بزنيد. پرداختن به حرکات و تمرينات متفاوت روش تمرينى شما را در حالت مثبت نگاه خواهد داشت.

۲۳. آیا پس از غذا خوردن مى‌دويد؟

اگر پاسخ مثبت است، پس در هفته دوم اين رژيم ۵۰ هفته‌ای، اين قاعده را تغيير دهيد. تأثير حرارتى موجود در غذا باعث دور برداشتن و فزونى گرفتن متابولیسم بدن مى‌شود. در حالى که اگر اين نظم را معکوس کنید، يعنى پس از دویدن و ورزش غذا بخوريد، متابولیسم مورد نظر در خدمت قدرت کارى بدن شما قرار خواهد گرفت.

۲۴. پاروزنی، عامل مهم تناسب اندام:

پاروزنی، یا استفاده از ماشین‌های پاروزنی در باشگاه‌های ورزشی، به کوچک شدن شکم، از بین رفتن پیه و چربی دور شکم و بالاخره قوی‌تر شدن عضلان دست و بازو کمک خواهد کرد.

۲۵. آهسته غذا بخورید:

زیرا کسانی که سریع غذا می‌خورند فرصت جذب کالری را به اندازه کافی به معده خود نمی‌دهند و غذائی با حجم زیاد و کالری بیش از حد مصرف می‌کنند. در حالی که اگر آهسته غذا بخورید ممکن است در یک سوم زمان صرف شده کالری مورد نیاز دریافت کرده و از خوردن بیش از حد غذا بپرهیزید.

۲۶. همواره سعی کنید با معده پر به خرید بروید:

زیرا افراد گرسنه در انتخاب غذاهای مورد نیاز اغلب چربی‌ها و شیرینی‌جات را انتخاب می‌کنند، بدون اینکه به نیاز بدن خود به ویتامین‌ها و کالری توجه کنند. خرید کردن با شکم پر می‌توانند توجه بیشتری را نسبت به ویتامین‌ها و کالری‌ها جلب کند.

۲۷. سعی نکنید خیلی زود لاغر شوید:

زیرا کسانی که خیلی سریع لاغر می‌شوند با سرعت بیشتری دوباره اضافه وزن پیدا می‌کنند. لاغر شدن تدریجی و منظم امکان متعادل نگهداشتن وزن پس از رژیم غذائی را امکان‌پذیر می‌کند.

۲۸. با نوشیدن مایعات خنک می‌توان برای لاغر شدن گامی مهم برداشت:

بدین ترتیب که نوشیدن آب سرد و نوشیدنی‌های خنک باعث مصرف انرژی می‌شود. در نتیجه بدن به‌صورت تدریجی لاغر می‌شود.

۲۹. غذای بسیار گرم نخورید:

پزشکان توصیه می‌کنند که از مصرف غذاهای بسیار گرم پرهیز کنید، زیرا هضم غذای سرد به آسانی صورت نمی‌گیرد و باید بدن آن را گرم کند و این کار مستلزم مصرف کالری قابل توجهی است. به این ترتیب روند هضم و جذب کند انجام می‌گیرد و از گرسنگی زودرس جلوگیری می‌شود.

۳۰. هرگز وعده غذائی را حذف نکنید:

در واقع این عمل روش ساخت چربی‌های ذخیره را به کار می‌اندازد. بهتر است به مقدار کمتر اما در چندین نوبت غذا بخورید.

وزن ایده‌آل:

سلامتی و تندرستی بیش از چاقی ارزش دارد. در دوران گذشته از زمانی که وسایل راحتی بشر بیشتر شد و زندگی اداری و صنعتی، به وجود آمد چاقی عمومیت یافت و حتی یک ارزش به شمار می‌آمد. ولی در حال حاضر سلامتی بیش از چاقی ارزش دارد به همین جهت رژیم‌های غذائی و ورزش اهمیت خاصی پیدا کردند. البته وزن هر کس طبق قد، سن، وضعیت عمومی و استخوان‌بندی او متغیر است.