

2 ورزش ضد اشتها!

کم شدن اشتها باعث می‌شود تا فرد دیرتر احساس گرسنگی نماید و تمایل به خوردن در او کمتر شود. به تازگی پزشکان دریافته‌اند که ورزش کردن به خصوص طناب زدن و دوچرخه‌سواری برای لاغر شدن اثر بسیار عالی دارند.

تحقیقات جدید نشان می‌دهند که ورزش‌های عمودی باعث ایجاد نوعی حرکت در روده‌ها می‌شوند که این اتفاق باعث کم شدن اشتها می‌شود. گفتنی است؛ این کم شدن اشتها باعث می‌شود تا فرد دیرتر احساس گرسنگی نماید و تمایل به خوردن در او کمتر شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهند؛ دوچرخه‌سواری و طناب زدن بیشترین تاثیر را در این موضوع می‌گذارند. پزشکان با بررسی روی گروه‌های داوطلبان پی برده‌اند که پس از دوچرخه‌سواری یا طناب زدن افراد علاقه‌ای به خوردن غذاهای چرب یا شیرین ندارند و میزان علاقه آنها کمتر از مواقع عادی است و همگی پس از حدود 15 دقیقه از خوردن غذا سیر می‌شوند، در نتیجه به تدریج وزن متعادل بدن خود را بدست می‌آورند.