

چگونه می‌توان چربی‌های دور شکمی را کاهش داد؟

در مواردی پیش می‌آید که برخلاف تلاش‌هایمان چربی‌های این ناحیه آب نمی‌شود و اندازه‌ی دور کمر کاهش پیدا نمی‌کند. در این شرایط از یک پزشک و یا متخصص تغذیه کمک بگیرید. قوانین بسیار ساده‌ای وجود دارد که شما را به هدفتان نزدیک می‌کند.

در گام اول مصرف مواد غذایی شور و سرشار از نمک را کاهش دهید. روزانه دو لیتر آب بنوشید.

در گام‌های بعدی غلات کاملی مانند جو دوسر را دریابید. از مصرف آرد سفید پرهیزید و آرد کامل را جایگزین کنید. حتماً نان‌های تهیه‌شده از آرد کامل (سبوس‌دار) را در برنامه‌ی غذایی‌تان بگنجانید.

تا حد امکان مصرف قند را کاهش دهید و شیرینی‌جات صنعتی و غذاهای آماده یا یخ‌زده را به‌طور کامل فراموش کنید. برای رسیدن به این مرحله لازم است که آستین‌ها را بالا بزنید و برای خودتان غذاهای متنوع و تازه تهیه کنید. سالاد، سبزیجات بخارپز، ماهی آزاد و غیره جزو غذاهای سالمی است که جان شما را نجات می‌دهند.

به‌جای گوشت‌های قرمز از گوشت‌های کم‌چربی مانند گوشت بوقلمون و مرغ استفاده کنید.

هر روز که از خواب بیدار می‌شوید برای خودتان نوشیدنی لیموترش و آب ولرم آماده کرده و میل کنید.

بعد از ناهار و شامتان دمنوش گیاه مریم‌گلی میل کنید. این گیاه به هضم غذا و حذف چربی‌های دور شکم کمک زیادی می‌کند. این نوشیدنی را 15 روز به طور مرتب در ماه و دو مرتبه در روز ادامه دهید. سپس یک وقفه‌ی ده روزه ایجاد کرده و دوباره از نوع شروع کنید.

هر روز به مدت نیم ساعت پیاده‌روی تند داشته باشید و خستگی به خودتان راه ندهید.

بهترین محصول لبنی برای شما مصرف ماست بدون قند است که باکتری‌های سالم و مفیدی به بدنتان می‌رساند. این باکتری‌های سالم به هضم غذا و تقویت فلور روده کمک زیادی می‌کنند.

پرخوری را کنار بگذارید. روزانه 5 مرتبه غذای کم‌حجم میل کنید و از هیچ وعده‌ی غذایی صرف‌نظر نکنید. اگر جزو افرادی هستید که صبحانه نمی‌خورند بدانید که اشتباه می‌کنید. به خاطر اینکه متابولیسم یا همان سوخت‌وساز بدن کندتر می‌شود و ذخایر چربی‌ها بیشتر می‌شود.