

خانم ها بخوانند

## بزرگترین اشتباه در عدم لاغر شدن

کاهش وزن باید ناشی از محدودیت کالری باشد، اما حذف بیشتر کالری اشتباه محض است.

به گزارش سایت خبری پرسون، به طور معمول افراد برای کاهش وزن، کالری خود را به میزان زیادی محدود می‌کنند؛ و اغلب مصرف آن را بیش از نصف کاهش می‌دهند. کاهش وزن باید ناشی از محدودیت کالری باشد، اما حذف بیشتر کالری اشتباه محض است.

با حذف کامل و یا بیش از حد کالری بسیار گرسنه خواهید شد. برای مثال تصور کنید بخواهید از خانه تا یک مکان بسیار دور با نصف باک ماشین رانندگی کنید شما مجبور خواهید شد دائماً توقف کنید تا بنزین بزنید. بدن شما نیز با میزان کالری دریافتی شما سازگار می‌شود و فعالیت می‌کند و هنگامی که کالری را به شدت کاهش می‌دهید گرسنگی بسیار شدیدی را در طول روز احساس خواهید کرد. این به این دلیل است که بدن شما برای جلوگیری از گرسنگی برنامه‌ریزی شده است. شما می‌توانید با کاهش تدریجی هر بار چند صد کالری از درد شدید گرسنگی جلوگیری کنید.

این کار باعث پرخوری‌های مجدد شما می‌شود. کنار گذاشتن وعده‌های غذایی می‌تواند راهی عالی برای کاهش کالری به نظر برسد، اما تقریباً همیشه نتیجه معکوس می‌دهد. این به این دلیل است که بدن شما فراموش نمی‌کند که شما صبحانه یا ناهار نخورده‌اید و تا زمانی که شام می‌خورید بسیار گرسنه شده‌اید و تقریباً بیش از حد غذا می‌خورید. برای کاهش کالری میزان آن را در هر وعده غذایی کاهش دهید.

هنگامی که در وعده غذایی‌های خود به شدت محدودیت ایجاد می‌کنید خسته و گرسنه می‌شوید و به طور کلی فقط می‌توانید روی غذا تمرکز کنید. به عنوان مثال، اگر من بگویم به قلم در دست خود فکر نکنید، تنها کاری که می‌توانید انجام دهید این است که روی قلم در دست خود تمرکز کنید. محدود کردن غذا، حذف غذاهای مورد علاقه، قطع بیش از حد مواد غذایی باعث می‌شود که دائماً به آن‌ها فکر کنید.

لازم نیست برای لاغر شدن دست به حذف کامل و یا بیشتر کالری روزانه خود بزنید بلکه سعی کنید تغییرات پایداری را ایجاد کنید که بتوانید از پس آن بربیایید، مانند جایگزین کردن نوشابه با آب هنگام ناهار یا خوردن به میزان کافی یک وعده غذایی و جایگزین کردن تنقلات با سبزیجات و میوه. با گذشت زمان میزان کالری خود را ارزیابی کنید و اگر نیاز به تغییرات است آن‌ها را اعمال کنید این تغییرات اندک در دراز مدت به نتایج بزرگی می‌انجامد و پیگیری آن‌ها در کوتاه مدت چندان دشوار نخواهد بود.