کد خبر: ۳۸۸۸۰۲
دوشنبه ۲۳ اسفند ۱۴۰۰ ۱۶:۲۸

ترفندهای لاغری بدون رژیم غذایی

شما می‌توانید فقط با ایجاد تغییراتی ساده از اضافه وزن خلاص شوید با ایجاد تغییرات کوچک، کالری کمتری مصرف کنید بدون این‌که به خودتان فشار بیاورید.

بسیاری از ما دست به کارهای خطرناکی می‌زنیم تا اضافه وزن خود را کم کنیم. غافل از اینکه تنها چند راهکار ساده موجب کاهش وزن ما می‌شود. در این مطلب با چند ترفند و راه ساده برای لاغری بدون رژیم غذایی آشنا می‌شوید.

مصرف لبنیات در روز

محصولات لبنی مانند شیر، ماست، دوغ و پنیر دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کند، گوارش را بهبود می‌دهد، استخوان‌ها را قوی‌تر و به رهایی از چربی‌های زاید کمک می‌کند. مصرف لبنیات موجب احساس سیری می‌شود. مواد معدنی موجود در محصولات لبنی (کلسیم، پتاسیم و منیزیم) به خنثی‌کردن اثر سدیم در ایجاد نفخ کمک می‌کند

استفاده از آینه

طبق نتایج مطالعات، مردم اگر در اتاق آینه‌دار غذا بخورند، سالادهای میوه را به کیک‌های شکلاتی ترجیح می‌دهند و به‌اندازه یک‌سوم کمتر غذا می‌خورند و حین غذا خوردن مراقب خود هستند.

شکلات بسته‌بندی را انتخاب کنید

در تحقیقی از دوستداران شیرینی‌جات خواسته شد که شیرینی‌های بسته‌بندی شده را ترجیح دهند. طبق داده‌ها، کسانی که شیرینی دوست دارند، اگر این شیرینی‌جات در سلفون پیچیده شوند، به‌اندازه کمتری آن‌ها را می‌خورند.

بشقاب کوچک را فراموش نکنید

نکته مفید دیگر برای کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند این است که فقط از بشقاب‌های کوچک غذا بخورند. فرض بر این است که از این طریق می‌توانید مغز خود را فریب دهید تا فکر کند در بشقاب غذای زیادی وجود دارد، چون همین اندازه غذا در یک بشقاب بزرگ‌تر کمتر به نظر می‌رسد.

نوشیدن قهوه

قهوه کافئین‌دار ادرارآوری طبیعی و ملایم است که با خارج کردن آب اضافه تورم بدن را کاهش می‌دهد. اثر تحریک کنندگی انواع قهوه به حرکت مواد در روده کمک می‌کند. اجابت مزاج منظم در صافی شکم موثر است.

جویدن کامل و آهسته خوردن

مغز برای پردازش این‌که به‌اندازه کافی غذا خورده‌اید، به زمان نیاز دارد. کامل جویدن غذا موجب می‌شود آهسته‌تر غذا بخورید. در نتیجه، غذای کمتری می‌خورید، احساس سیری بیشتری خواهید داشت و وعده‌های غذایی شما کوچک‌تر خواهد بود. وقتی سریع غذا می‌خورید، هوای بیشتری را می‌بلعید و احتمال ایجاد نفخ افزایش می‌یابد.

نوشیدن منظم آب

کم‌آبی موجب می‌شود وزن قسمت میانی بدن تا ۲ کیلوگرم افزایش یابد. هرچه آب بیشتری بنوشید، ضایعات بیشتری دفع می‌شود و در نتیجه، بدن از سموم مضر پاک می‌شود و در طول زمان وزن بیشتری کم می‌کنید. اگر آب را پیش از وعده غذایی بنوشید بهتر است و موجب کاهش گرسنگی و کالری مصرفی می‌شود.

به وعده‌های غذا توجه کنید

به افراد توصیه می‌شود که برای صبحانه به‌جای غلات و ساندویچ، تخم‌مرغ بخورند، ناهار را با سوپ‌های خوشمزه اما نه سنگین شروع کنند، نوشیدنی‌های رژیمی گازدار را کنار بگذارند، بیشتر بخوابند و مهم‌تر از همه، در دمای بالاتر از ۲۰ درجه غذا نخورند.

نگه نداشتن غذاهای ناسالم

جلوی چشم بودن خوراکی‌های ناسالم گرسنگی و میل شما به خوردن آن‌ها را افزایش می‌دهد و موجب چاقی می‌شود. احتمال اضافه وزن کسانی که غذاهای پرکالری را در معرض دید قرار می‌دهند، نسبت به کسانی که فقط یک کاسه میوه را در معرض دید می‌گذارند، بیشتر است.

با حواس جمع غذا بخورید

هیچوقت نباید ایستاده غذا خورد. همچنین از تماشای تلویزیون و خواندن شبکه‌های اجتماعی هنگام غذا خوردن بپرهیزید. روشن کردن موسیقی آرامش‌بخش از پرخوری جلوگیری می‌کند. دانشمندان ثابت کرده‌اند که مردم با همراهی این نوع موسیقی ۵۴ درصد کمتر غذا می‌خورند.