

اشتباهات رایج که برای کاهش وزن مرتکب می‌شوید

کاهش وزن یک صنعت پرسود است که هر روز راه‌حل‌های متفاوتی برای کم کردن وزن ارائه می‌شود.

آیا احساس می‌کنید که دائماً بر روی تردمیل هستید اما به جایی نمی‌رسید؟ کاهش وزن یک صنعت پرسود است که هر روز راه‌حل‌های متفاوتی برای کم کردن وزن ارائه می‌شود. با این حال، ممکن است با اینکه به صورت مداوم سبزیجات می‌خورید و ورزش می‌کنید وقتی بر روی ترازو می‌روید، هیچ نتیجه‌ای را مشاهده نمی‌کنید. لازم است بدانید که حتی وقتی عادات غذایی سالم و برنامه ورزشی منظمی دارید ممکن است اشتباهات کوچکی مرتکب شوید که می‌توانند مانع از کاهش وزن شما شوند. در این مقاله با چند اشتباه رایج برای کاهش وزن آشنا می‌شوید که آشنایی با این اشتباهات و عدم انجام آن‌ها به شما کمک می‌کند در کاهش وزن خود موفقیت بیشتری کسب کنید.

۱. برچسب محصولات را نمی‌خوانید

این روزها بسیاری از تولیدکنندگان مواد غذایی بر روی بسته‌بندی‌های محصولات خود این ادعا را دارند محصولاتشان بسیار سالم است. با این حال، وقتی برچسب تغذیه این محصولات را مشاهده می‌کنید متوجه می‌شوید که این ادعاها چندان با واقعیت تطابق ندارند. علاوه بر این، برخی از محصولات دارای قند پنهان هستند که معمولاً با کلماتی مانند فروکتوز، گلوکز، دکستروز، مالتوز و ساکارز بر روی برچسب محصولات مشخص می‌شوند. این در صورتی است که شما می‌توانید با خرید مواد غذایی‌ای مانند عسل با کیفیت، قند سالم را وارد بدن کنید و از سوی دیگر، از مزایای دیگر این ماده غذایی بهره‌مند شوید.

۲. بیش از اندازه خود را وزن می‌کنید

اگرچه وزن کردن روزانه مستقیماً مانع کاهش وزن نمی‌شود اما می‌تواند منجر به ناامیدی زیادی شود. لازم است به یاد داشته باشید که کاهش وزن موفقیت‌آمیز روندی کند است و از سوی دیگر، وزن شما می‌تواند تحت تاثیر مسائلی مثل چرخه قاعدگی یا افزایش عضله در اثر ورزش‌های قدرتی دچار نوسانات طبیعی شود. وقتی نتایجی که می‌خواهید را بر روی ترازو نمی‌بینید ممکن است ناامید شوید و پرخوری کنید که این مسئله می‌تواند کاهش وزن شما را دچار مشکل کند.

۳. تنها بر روی ورزش‌های هوازی تمرکز کرده‌اید

اگر به رژیم غذایی خود توجه می‌کنید، ورزش‌های هوازی انجام می‌دهید و سبک زندگی سالم در پیش گرفته‌اید اما هنوز وزن‌تان کاهش نیافته است، دلیل آن ممکن است این باشد که به اندازه کافی ورزش قدرتی انجام نمی‌دهید.

ورزش‌های قدرتی نه تنها به عضله‌سازی شما کمک می‌کنند، بلکه سوخت‌وساز شما را نیز افزایش می‌دهند و باعث کاهش چربی بدن شما می‌شوند.

۴. شکر و کالری موجود در نوشیدنی‌ها را در نظر نمی‌گیرید

نوشابه، شربت، آبمیوه‌ها و بسیاری از نوشیدنی‌های دیگر مملو از کربوهیدرات و کالری هستند که می‌توانند درعین حال باعث گرسنه‌تر شدن شما شوند زیرا مراکز اشتهاى مغز به کالری‌های مایع واکنشی مشابه با کالری دریافتی از غذا نشان نمی‌دهند.

۵. بعضی از وعده‌های غذایی را نمی‌خورید

احتمالا رایج‌ترین اشتباه افرادی که می‌خواهند وزن خود را کاهش دهند، نخوردن شام یا صبحانه است. اگرچه ممکن است در ابتدا کاهش کالری دریافتی خود از این روش منطقی به نظر برسد اما حذف وعده‌های غذایی نه تنها سوخت‌وساز بدن شما را کاهش می‌دهد بلکه باعث می‌شود بعداً در طول روز میان وعده بخورید و پرخوری کنید. اگر برای صبحانه نیاز به غذای مغذی‌ای دارید می‌توانید کره بادام‌زمینی را در نظر بگیرید. قیمت کره بادام زمینی بسته به مارک آن متفاوت است اما اگر تصمیم به خرید بهترین مارک کره بادام‌زمینی را دارید مارک‌های عقاب و جیف می‌توانند انتخاب‌های مناسبی باشند.

۶. خود را بیش از اندازه محدود می‌کنید

کاهش حجم غذا یکی از رایج‌ترین توصیه‌هایی است که به افرادی می‌شود که قصد کاهش وزن دارند. اگر این کار به درستی انجام می‌شود واقعاً موثر است اما هرگز نباید آن قدر کم غذا بخورید که دائماً گرسنه شوید. بدیهی است که این مسئله ناسالم است و از سوی دیگر، باعث می‌شود سوخت‌وساز بدن‌تان برای حفظ انرژی کاهش پیدا کند و در نتیجه، کاهش وزن برای شما دشوارتر شود.

۷. به اندازه کافی نمی‌خوابید

در نگاه اول ممکن است میان خواب و کاهش وزن متوجه وجه اشتراکی نشوید اما این دو با یکدیگر ارتباط دارند. کمبود خواب می‌تواند سطح لپتین (هورمون سیری) را کاهش می‌دهد اما باعث تولید بیش از حد سطح گرلین (هورمون گرسنگی) می‌شود. در نتیجه این مسئله همیشه احساس گرسنگی می‌کنید و به همین دلیل بیشتر غذا می‌خورید و وزن‌تان افزایش پیدا می‌کند.

۸. به اندازه کافی فیبر نمی‌خورید

وقتی می‌خواهید وزن خود را کاهش دهید مهم است در رژیم غذایی خود غذاهای سرشار از فیبر را در نظر بگیرید. در این شرایط به‌ویژه فیبر محلول در آب است زیرا آب را جذب می‌کند و به ژلی تبدیل می‌شود که به آرامی در دستگاه گوارش حرکت می‌کند و باعث می‌شود به مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. از سوی دیگر، فیبر می‌تواند در کند کردن جذب چربی و کنترل سطح قند خون موثر باشد که این‌ها می‌توانند به کاهش ذخیره چربی در بدن کمک کنند.

۹. انتظارات غیر واقع بینانه‌ای دارید

تعیین اهداف واقعی و بلندمدت برای کاهش وزن بسیار ضروری است. قابل درک است که شما می‌خواهید هرچه سریع‌تر وزن کم کنید اما در پیش گرفتن رژیم‌های غذایی شدید نه‌تنها برای سلامتی شما مفید نیست، بلکه باعث می‌شود که پس از کاهش وزن به سرعت دوباره وزنتان افزایش پیدا کند. داشتن انتظارات واقع‌بینانه از کاهش وزن و درک این موضوع که کاهش وزن، فرایندی تدریجی است به شما کمک می‌کند به مسیر خود ادامه دهید و ناامید نشوید.

در نهایت، وقتی نوبت به ایجاد سبک زندگی سالم می‌شود، لازم است بدانید که هیچ مسیر کاملی در این مورد وجود ندارد. برای اینکه متوجه شوید چه چیزهایی برای شما و سبک زندگی‌تان مفید هستند در ابتدا نیاز به آزمون و خطا دارید. با این حال، انجام برخی اشتباهات باعث می‌شوند که نتوانید در کاهش وزن آن‌طور که می‌خواهید موفق شوید. برخی از این اشتباهات در این مقاله مطرح شده‌اند که آگاهی از آن‌ها به شما کمک می‌کند مسیر بهتری را در این مورد پیش بگیرید و در کاهش وزن نیز موفق‌تر شوید.