

۶ توصیه برای موفقیت در رژیم غذایی و لاغری

نمی‌توان الزاما یک رژیم غذایی را برای دو نفر با تاثیر یکسان در نظر گرفت. با وجود رژیم‌های غذایی مختلفی که امروزه مطرح است، انتخاب مشکل به‌نظر می‌رسد، اما دقت در مورد هدف راجع به رژیم و بررسی تاثیر رژیم‌های مختلف برای دستیابی به بهترین نتیجه، موثر خواهد بود.

به گزارش سایت خبری پرسون، در ادامه این مطلب به ۶ راهکار موثر پرداخته‌ایم که به‌کار بستن آنها می‌تواند کمک کننده باشد. این توصیه ها عبارتند از:

۱. ارزیابی هدف شخصی

یکی از اصلی‌ترین نکات در مورد رژیم‌های غذایی، ارزیابی اهداف شخصی است. هر فردی پیش از انتخاب سبک تغذیه باید دقت کند که هدف از انتخاب رژیم چیست؟ آیا قصد دارد وزن کم کند، سطح انرژی بدن را افزایش دهد، قدرت عضلانی را بهبود بخشد و... اطلاع در مورد نتایج رژیم غذایی کمک می‌کند تا بتوان بهترین برنامه تغذیه ای را دنبال کرد. علاوه بر این، تعیین زمان‌بندی واقع‌بینانه برای کسب این نتایج ضروری است که می‌توان در صورت لزوم تغییرات جزئی را نیز اعمال کرد.

۲. شناخت انواع مختلف رژیم غذایی

پس از شناخت هدف رژیم لاغری و تعیین زمان‌بندی، مرحله بعد بررسی رژیم‌های مختلف است. امروزه رژیم‌های غذایی مختلفی وجود دارد که باتوجه به شرایط فردی کاربرد دارند. سعی کنید رژیم غذایی که با اهداف، سبک زندگی و اولویت‌های غذایی سازگاری بیشتری دارد انتخاب کنید. به‌عنوان مثال، اگر هدف از رژیم، کاهش وزن است باید رژیم غذایی حاوی مقدار کمتری نشاسته باشد.

۳. توجه به نیازهای غذایی

بسیار مهم است که پس از انتخاب رژیم غذایی، توجه بیشتری به ارزش تغذیه‌ای داشته باشید تا مشخص شود که آیا رژیم با نیازهای فرد تناسب دارد یا خیر. اگر به‌نظر می‌رسد رژیم خیلی سختگیرانه است یا به‌اندازه کافی تنوع ندارد، حتما راجع به ادامه آن تجدیدنظر کنید، زیرا ممکن است زمینه‌ساز کمبودهای غذایی یا اختلالات در وضعیت سلامت در طولانی‌مدت شود. رژیم غذایی باید پاسخگوی نیازهای روزانه به انواع مواد مغذی باشد و برای فرد لذت‌بخش باشد تا بتوان بدون دلزدگی آن را در مدت طولانی ادامه داد.

۴. مشورت با متخصص تغذیه

در مورد رژیم غذایی، بهتر است با متخصص تغذیه مشورت شود تا توصیه‌های لازم در مورد تاثیر رژیم طولانی و پایدار را متناسب با ویژگی‌های فردی ارائه دهد. در این صورت ممکن است متخصص تغذیه اصلاحات و توصیه‌های دیگری براساس شرایط بهداشتی یا عادت های سبک زندگی ارائه دهد که به تاثیر بهتر رژیم کمک می‌کند.

۵. انتخاب رژیم غذایی متناسب با شرایط مالی

امروزه بعضی از رژیم‌های غذایی شامل انواع خوراکی‌های مغذی اما کمیاب و گران هستند که در این صورت امکان ادامه رژیم برای مدت طولانی ممکن است مقدور نباشد. پیش از اینکه مجذوب چنین برنامه‌های غذایی شوید، به بودجه مالی خود توجه کنید و بهترین سبک تغذیه بدون نگرانی از تهیه مواد اولیه را انتخاب کنید.

۶. لذت تهیه غذا

آشپزی و تهیه غذا در منزل می‌تواند تاثیر جدی در خلاقیت و احساس نشاط از ادامه رژیم غذایی داشته باشد. طبخ غذا به کنترل بهتر مواد اولیه و انتخاب خوراکی‌های سالم کمک می‌کند. همچنین می‌توان تغییرات جزئی متناسب با ذائقه غذایی اعمال کرد.

منبع: سلامت