

ست خطوات للتخلص من الوزن في الصيف.. تعرف عليها



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2022-08-16

يعتبر فصل الصيف الدافئ فرصة ثمينة لعشاق الرياضة والنشاطات الحركية، ويشكل لأصحاب الأوزان الزائدة فرصة مثالية للتخلص منها بالاستفادة من الطقس الجيد والأطعمة الصيفية المناسبة.

الطبيب مختار فاتح بي ديلي، المختص بأمراض الأطفال في مستشفى ميديكال بوينت بولاية إزمير التركية، يقول إن الصيف فرصة لاستهلاك الطعام الصحي الذي يساعد على تبريد الجسم وتحمل الحرارة الشديدة، إضافة للمساعدة في إنقاص الوزن بشكل فعال.

ويقدم الطبيب التركي 6 نصائح تتعلق بطريقة التخلص من الوزن الزائد في الصيف، وفقاً لما

أوردته وكالة الأناضول:

1- تناول الوجبات الخفيفة خلال اليوم

تجنب الوجبات الثقيلة التي تحتوي على سعرات حرارية عالية يساعد في عدم تراكمها في الجسم على شكل دهون، لذلك ينصح باستبدال الوجبات المشوية الدسمة بأخرى غير دسمة.

2- الإكثار من تناول الفاكهة الصيفية

الاهتمام بتناول الفاكهة الطازجة خلال اليوم للاستمتاع بجسمٍ رشيق، حيث يساعد تناولها على إنقاص الوزن بشكل أسرع من الأطعمة الأخرى، لأنها تقلل السعرات الحرارية وتمد الجسم بالفيتامينات والمعادن التي يحتاجها خلال نهار الصيف الطويل، ومن أهم هذه الفواكه:

البطيخ: ينصح به لإنقاص الوزن الزائد، فهو فقير بالسعرات الحرارية وغني جداً بالماء ويمنح الشعور بالشبع ويساعد على ترطيب الجسم.

الخوخ: فاكهة مثالية لاحتوائها على نسبة عالية من البوتاسيوم والفيتامينات تساعد على زيادة عملية التمثيل الغذائي بالجسم، ويحتوي على ألياف كثيرة تشعر بالشبع.

التوت الأحمر: خيار رائع لفقدان الوزن الزائد، حيث يقضي على الدهون المتراكمة، خصوصاً في مناطق الخصر والأرداف والبطن.

التين: من أكثر الفواكه التي تحتوي على الألياف، وتمنح الشعور بالشبع.

3- تناول الخضراوات الطازجة

للخضراوات الطازجة في الصيف أهمية كبيرة، لأن المطبوخ والمسلوق منها يفقد بعض عناصره الغذائية الطبيعية ويزيد من استهلاك الدهون، بينما تكون الطازجة غنية بالألياف والفيتامينات التي تمنح النشاط الدائم خلال الصيف، ومن أهمها: السلطات والبروكلي والقرنبيط والملفوف والفلفل الحار والطماطم والخضراوات الورقية والسبانخ.

4- ممارسة النشاطات الرياضية

لا يمكن الاستغناء عن الرياضة لخسارة الوزن الزائد والحصول على الرشاقة الطبيعية، حيث أن حر الصيف يعتبر مثالا لحرق الدهون المخزنة في الجسم، ولهذا فإن التمارين التي تزيد من التعرّق تكسب الجسم حيوية وتساعد على التخلص من الدهون والوزن الزائد.

5- تجنب منتجات الدقيق الأبيض

يُنصَح بالابتعاد عن تناول منتجات الدقيق من الخبز الأبيض والمعجنات لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وتفاقم مشكلة تراكم الدهون وزيادة الوزن.

6- الإكثار من شرب المياه

الابتعاد عن المشروبات الغازية والمحلاة بالسكر واستبدالها بشرب مياه كافية على فترات متقاربة وعدم الانتظار حتى الشعور بالعطش، لأن شرب الماء باستمرار يساعد الجسم على تنقية السموم والدهون المتراكمة وتسريع خسارة الوزن الزائد.



UAE71NEWS