

۶ روش بی نظیر برای کاهش وزن

14 آبان 1403

این روزها همه به دنبال روش‌هایی برای کاهش وزن سریع هستند. لاغر شدن و کاهش وزن در خانه با کمی تغییر در سبک زندگی، شدنی است! باید بدانید که روش‌های زیادی برای کاهش وزن وجود دارد اما همه آنها سالم نیستند و رژیم‌های ناگهانی در حقیقت برای سلامت بلند مدت و کوتاه مدت شما بسیار خطرناک هستند.

بهترین راه حل کاهش وزن در خانه نیاز به صبر، اراده، و قابلیت ارتجاع همراه با برنامه رژیم صحیح، ورزش، و اصلاح سبک زندگی دارد. نکات ذکر شده در ادامه این مطلب برای کسانی که اضافه وزن جزئی تا متوسط دارند مفید است و به کاهش وزن سریع آن‌ها کمک می‌کند.

۱) برای صبحانه تخم مرغ بخورید

تخم مرغ کامل، مزایایی از جمله کمک به کاهش وزن را داراست. مطالعات نشان می‌دهد که جایگزینی یک صبحانه مبتنی بر غلات با تخم مرغ می‌تواند به شما کمک کند در ۳۶ ساعت آینده کالری کمتری بخورید و همچنین وزن و چربی بدن خود را کاهش دهید.

۲) قهوه بنوشید

قهوه با کیفیت مملو از آنتی‌اکسیدان است و دارای فواید بی‌شماری برای سلامتی است. مطالعات نشان می‌دهد که کافئین موجود در قهوه می‌تواند متابولیسم را ۳ تا ۱۱ درصد تقویت کرده و چربی سوزی را تا ۱۰ تا ۲۹ درصد افزایش دهد. فقط حواستان باشد که شکر یا سایر مواد پرکالری به قهوه خود اضافه نکنید که این مسئله عملاً لاغری را غیرممکن می‌کند!

۳) چای سبز بنوشید



چای سبز نیز همچون قهوه فواید زیادی دارد که یکی از آنها کاهش وزن است. اگرچه چای سبز حاوی مقادیر کمی کافئین است، اما آن را با آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند به نام کاتچین بار می‌آورند و باور بر این است که این ماده برای تقویت چربی‌سوزی با کافئین به طور هم‌افزایی کار می‌کند.

اگرچه یافته‌ها متفاوت‌اند اما بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که چای سبز (به عنوان یک نوشیدنی یا مکمل عصاره چای سبز) می‌تواند به کاهش وزن شما کمک کند.

۴) رژیم کم کربوهیدرات داشته باشید

برای این رژیم کافیسست به سراغ منابع کربوهیدرات بروید و آنها را در وعده غذایی روزمره خود قرار دهید. مطالعات متعددی نشان می‌دهد که چنین رژیمی می‌تواند به شما کمک کند ۲-۳ برابر یک رژیم استاندارد کم‌چرب، وزن کم کنید و در عین حال سلامتی خود را نیز بهبود ببخشید.

۵) غذاهای پرادویه بخورید

فلفل چیلی حاوی کپسایسین است؛ ماده‌ای که علت اصلی تند بودن فلفل‌هاست و یک ترکیب ادویه‌دار است که می‌تواند سوخت و ساز بدن را تقویت کرده و اشتهای شما را کمی کاهش دهد.

۶) آهسته تر بجوید

مغز شما ممکن است مدتی طول بکشد تا قبول کند که به اندازه کافی غذا خورده‌اید. برخی مطالعات نشان می‌دهد که جویدن آهسته‌تر می‌تواند به شما در کاهش کالری و افزایش تولید هورمون‌های مرتبط با کاهش وزن کمک کند.

این روش یکی از مؤلفه‌های خوردن ذهن آگاهانه است، که هدف آن کمک به شما در کاهش سرعت مصرف غذا و توجه به هر لقمه است.

منبع: هلث‌لاین