



برای کم شدن وزن‌تان بهتر است از برخی روش های خانگی کمک بگیرید. می خواهیم به برخی از راهنمایی های متخصصین در این زمینه اشاره کنیم برای سم زدایی از بدن و افزایش سلامتی بدن‌تان می توانید از رژیم مناسب برای کاهش وزن‌تان کمک بگیرید.

### لیزر کامل بدن با تخفیف ویژه متخصص جراحی لثه (پریودنتیست)

اگر بارها برای کاهش وزن تلاش کرده‌اید و پس از کاهش وزن پس از مدتی دوباره با افزایش وزن مواجه شده‌اید، باید گفت که شما تنها نیستید. حقیقت این است که کاهش وزن سخت است و نمی توان سریع به کاهش وزن دست یافت. متخصص های تغذیه با هزاران فردی برخورد داشته‌اند که نتوانسته‌اند از طریق رژیم غذایی وزن خود را کاهش دهند. اکثر افرادی که قصد کاهش وزن دارند اطلاع چندانی در مورد نحوه کاهش وزن و حفظ وزن سالم خود ندارند که در ادامه به توصیه‌هایی اشاره می‌کنیم که متخصص های تغذیه می‌خواهند در مورد کاهش وزن بدانید. برخلاف چیزی که خیلی ها می‌گویند، نیاز به سم‌زدایی نیست: در شماری از برنامه‌های مربوط به کاهش وزن به مزیت‌های مکمل سم‌زدایی برای سلامتی اشاره می‌شود، اما حقیقت این است که به چنین چیزی نیاز ندارید. شما می‌توانید با استفاده از سالم‌ترین روش برای کاهش وزن، یعنی اتخاذ یک رژیم غذایی حاوی پروتئین کم‌چرب، میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات سیوس‌دار و چربی‌های سالم وزن خود را کاهش دهید و آن را حفظ کنید. حقیقت این است که کبد و کلیه‌ها می‌توانند نیاز سم‌زدایی بدن را برطرف کنند، بنابراین نیاز نیست که از یک رژیم غذایی خاص سم‌زدا پیروی کنید یا مکمل‌های غذایی سم‌زدایی مصرف کنید.

شاید تغییرات کوچک برای شما کسل‌کننده باشند، اما همین‌ها می‌توانند تفاوت زیادی ایجاد کنند: تغییرات به‌ظاهر کوچک در رژیم غذایی خود مانند استفاده کمتر شکر در قهوه روزانه خود می‌توانند تبدیل به یک تغییر بزرگ در جهت رسیدن به هدف

کاهش وزن شوند. اگر بتوانید به مدت یک هفته هر روز پانصد کالری کمتر جذب بدن خود کنید، در پایان هفته با کاهش نیم کیلویی وزن خود مواجه می‌شوید. بنابراین، حتی تغییرات کوچک نیز می‌توانند باعث کاهش وزن شوند. چیزی که می‌نوشید می‌تواند باعث افزایش وزن شما شود: این را فراموش نکنید که نوشیدنی‌ها تاثیر بزرگی روی موفقیت شما در کاهش وزن دارند. تا آنجا که امکان دارد نوشیدنی‌های کم‌کالری یا بدون کالری مانند شیر بدون چربی، آب یا آب‌معدنی بنوشید. در یک تحقیق جدید نشان داده‌شده است که اگر نیم ساعت قبل از وعده‌های غذایی نیم لیتر آب بنوشید به کاهش وزنتان کمک خواهد شد.

باید در مورد خود و چیزی که می‌خورید واقع‌بین باشید: همه ما ادعاهایی را شنیده‌ایم و تصویرهای افرادی را دیده‌ایم که مربوط به کاهش وزن بسیار زیاد در طول شش هفته هستند. این یک امر طبیعی است که هر انسانی خواهان دستیابی به نتایج سریع در دستیابی به هدف کاهش وزن باشد، اما حقیقت این است که بهترین نوع کاهش وزن این است که وزن فرد به‌تدریج کاهش یابد. میزان سالم کاهش وزن در طول یک هفته حدود نیم یا یک کیلو است. بنابراین، به هنگام طرح‌ریزی هدف خود برای کاهش وزن، کاهش تدریجی وزن را در نظر داشته باشید. طرح‌ریزی یک هدف واقع‌بینانه می‌تواند از احساس مایوس شدن شما در طول رسیدن به هدف کاهش وزن جلوگیری کند.

بعضی از ترفندهای مربوط به کاهش وزن می‌توانند مفید باشند: اگر برای رسیدن به هدف کاهش وزن مصرف کربوهیدرات‌ها را به‌طور کامل قطع کرده‌اید، با معده خالی میوه می‌خورید یا در تمام طول روز مرکبات می‌خورید، این را باید گفت که یک رژیم غذایی نامناسب را اتخاذ کرده‌اید. بسیاری از برنامه‌های مربوط به رژیم غذایی بر اساس حقه‌ها یا همان ترفندهایی هستند که گفته می‌شود در کاهش وزن مفید هستند، اما غالباً کارایی ندارند. باوجوداین، حقیقت این است که بعضی از این ترفندها می‌توانند در راه دستیابی به هدف کاهش وزن موثر واقع شوند. اگر ترفندهایی همچون مصرف بیشتر غذاهای گیاهی یا نخوردن غذا پس از ساعت ۸ شب در زمان‌های گذشته باعث کاهش وزن شما شده‌اند، توصیه می‌شود که اکنون که با افزایش وزن مواجه هستید از همین ترفندها برای کاهش وزن خود استفاده کنید. بعضی از افراد فکر می‌کنند که برای دستیابی به هدف کاهش وزن باید از تمام جنبه‌های مربوط به یک برنامه رژیم غذایی پیروی کنند، اما این را باید گفت که برای موفقیت در کاهش وزن نیاز نیست که از تمام جنبه‌های مربوط به برنامه رژیم غذایی پیروی کنید. این را باید گفت که به کار بردن ترفندهای کوچک یا ناچیز هم می‌توانند در راه دستیابی به هدف کاهش وزن موثر واقع شوند. به‌طورکلی، توصیه می‌شود که از اتخاذ رژیم‌های غذایی که مصرف نوع خاصی از غذاها (برای مثال، کرفس یا مرکبات) را مورد تاکید قرار می‌دهند یا رژیم‌های غذایی که عاری از گروه غذاهای کامل هستند خودداری کنید و در عوض رژیم غذایی را اتخاذ کنید که حاوی غذاهای سالم متنوعی هستند.

منبع: EveryDayHealth