



بهترین زمان برای شروع سفر لاغری

Best Time To Start Slimming Trip

BEST TIME TO START
SLIMMING TRIP

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

گرسنگی و تشنگی بیش از حد

عدم خواب کافی

انتظارات غذایی خود را واقع بینانه نگه دارید.

ممکن است وسوسه شوید که رژیم غذایی را دنبال کنید که نوید کاهش وزن سریع و آسان را می دهد؛ در حالی که چنین رژیم های غذایی می تواند به شما آسیب بزند. بیشتر متخصصان توصیه می کنند که از دست دادن یک تا دو پوند در هفته ایمن ترین راه برای کاهش وزن و مطمئن ترین راه برای جلوگیری از برگشت مجدد وزن از دست داده است.

طرحی متناسب با سبک زندگی خود انتخاب کنید.

احتمالا پیروی کردن از برخی رژیم های غذایی برای شما سخت خواهد بود در حالی که پیروی کردن از برخی دیگر برای شما راحت تر خواهد بود. آنچه مهم است این است که میزان کالری دریافتی خود را کاهش دهید، اما به یاد داشته باشید که این به معنای محرومیت کلی یا رویکرد همه یا هیچ نیست.

به خود سخت نگیرید

کاهش وزن مستلزم کوشش، صبر، استقامت و پشتکار است. کنترل، مراقبت از خود و دستیابی به سلامتی بهتر، اهدافی است که باید برای آن ها تلاش کنید.

کمی استراحت کنید

اگر در مسیر کاهش وزن لغزش و کوتاهی صورت گرفت این به معنای شکست نیست. بلافاصله به مسیر خود برگردید و جبران کنید. شاید از خود سوال کنید که بهترین زمان برای شروع روند کاهش وزن چه موقع است؟ پاسخ به این سوال راحت است؛ هر زمان که شما آماده تعهد به یک سبک زندگی سالم و لاغرتر هستید.



البته ، همیشه نمی توان از استرس جلوگیری کرد و نباید بهانه ای برای رفتار ضعیف غذایی باشد.

عادت های خود را بررسی کنید تا ببینید آیا مواردی وجود دارد که باید برای کاهش وزن کمک کنید.

عادت های نادرستی که در روند کاهش وزن شما تاثیر منفی دارند عبارتند از:

- عدم صرف صبحانه: که به دلیل گرسنگی زیاد منجر به پرخوری در وعده بعدی می شود.
- غذا خوردن هنگام تماشای تلویزیون یا حواس پرتی دیگر
- عدم توجه به حجم غذای مصرفی در هر وعده غذایی
- نوشیدن بیش از حد الکل: که باعث از بین رفتن عوامل مہاری و در نتیجه پرخوری می شود.
- تصور اینکه با ورزش کردن کالری بسیار زیادی را می سوزانید که در حالی که این طور نیست.
- تمام روز خود را گرسنه نگهدارید و در پایان روز با یک وعده غذایی (خیلی زیاد) به خود پاداش دهید.
- خودتان را از مصرف برخی غذاها منع کنید (که منجر به هوس و پرخوری می شود)





Best Time To Start
Slimming Trip



اگرچه درست است که سال جدید می تواند فشار لازم جهت اعمال تغییرات را بر شما وارد کند و همچنین نیروی محرکه‌ای برای ادامه روند کاهش وزن باشد، اما این درست نیست که سال جدید بهترین زمان یا تنها زمان شروع سفر لاغری شما باشد؛ زیرا شما باید از هم اکنون برای کاهش وزن خود برنامه‌ریزی کنید.

بدون این انگیزه، ممکن است خود را برای شکست آماده کنید. جای تعجب نیست که بسیاری از افراد مدام در حال چاق و لاغر شدن هستند و وزن زیادی را ازدست می دهند و دوباره آن را به دست می آورند. پس دوباره اینکه چرا رژیم های غذایی شکست می خورند بیشتر بدانید.

از خود پرسید:

انگیزه شخصی من برای کاهش وزن چیست؟

پوشیدن لباس به خصوصی در مراسم عروسی یا استفاده از شلوار جینی که سال ها پیش خریداری کرده اید، انگیزه کافی برای کاهش وزن نیست. اگر انگیزه شما برای کاهش وزن بهبود سلامتی عمومیتان است، این چیزی است که به شما کمک و راهنمایی می کند تا برای موفقیت طولانی مدت یک تغییر دائمی ایجاد کنید.

همین حالا شرایط زندگی خود را در نظر بگیرید.

اگر زندگی شما پر از استرس، شغل جدید، مسئولیت های اضافی باشد و باعث شود مدت زیادی دور از منزل یا شرایط ناپایدار دیگری باشد، ممکن است اکنون بهترین زمان برای کاهش وزن نباشد.



مگر اینکه در شروع سال نو وقت، انرژی و اشتیاق زیادی برای کاهش وزن داشته باشید. شما باید از نظر احساسی و جسمی آماده باشید تا ذهنیت و سطح فعالیت خود را تغییر دهید.

بهترین زمان برای شروع سفر لاغری

اگر می خواهید در سال جدید وزن خود را کاهش دهید، ممکن است بخواهید عوامل دیگری را که می توانند به شما در مدیریت وزن کمک کنند، بیابید. اگر می خواهید وزن خود را کاهش دهید اما در شروع کار تنبلی می کنید، ممکن است درگیر این سوال شده باشید که: بهترین زمان برای شروع کاهش وزن چه موقع است؟ جای تعجب نیست که در این مورد تأمل کنید، زیرا ما به آغاز سال جدید نزدیک می شویم، زمانی که بسیاری از افراد از این فرصت استفاده می کنند و تازه مسیر کاهش وزن را شروع می کنند و سعی می کنند عادت های بد خود را کنار گذارند و به جبران آن ها بپردازند.