

كيفية خسارة الوزن بطريقة سريعة

كيفية خسارة الوزن بطريقة سريعة



الفهرس

- 1 خسارة الوزن بطريقة سريعة
 - 1.1 ممارسة الرياضة
 - 1.2 تناول الطعام الصحي
 - 1.3 شطف الدهون
 - 1.4 علاج القولون

خسارة الوزن بطريقة سريعة

يسعى العديد من الأشخاص للتخلص من الوزن الزائد والدهون المتراكمة التي تسبب الكثير من الإحراج والتعب لصاحبها، وقد نجد بعض الأشخاص يتبعون العديد من الطرق لإنقاص الوزن، إلا أن بعض الطرق التي يتم اتباعها خاطئة وقد تؤدي للإصابة ببعض المشاكل الصحية، وخاصة في حالة الصيام وعدم تناول الطعام، لذلك سنذكر في هذا المقال بعض الطرق التي يمكن اتباعها لإنقاص الوزن بشكل سريع دون التعرض لأضرار جانبية خطيرة.

ممارسة الرياضة

من المهم ممارسة التمارين الرياضية التي تعمل على حرق السعرات الحرارية الزائدة في الجسم لمنع تراكم الدهون، فتعتبر الرياضة من أهم الأمور التي يجب اتباعها لإنقاص الوزن الزائد، فيجب تحديد مدة زمنية يومياً من ساعة إلى ساعة ونصف لممارسة التمارين الرياضية.

من المهم اختيار بعض التمارين التي تعمل على حرق الدهون بشكل سريع مثل تمارين المعدة، والجري، وحمل الأثقال، فيجب عدم الاعتماد على نوع معين من التمارين؛ فالتنوع بالتمارين مهم جداً.

لتجنب الملل من ممارسة التمارين من الممكن إجراء بعض التمارين خارج المنزل؛ كركوب الدراجة، والسباحة، والركض في الهواء الطلق، أو التسجيل في أحد النوادي الرياضية مع أحد الأصدقاء للتشجيع على الالتزام بممارسة الرياضة.

تناول الطعام الصحي

تنتج زيادة الوزن أحياناً عن اتباع العادات الغذائية الخاطئة كتناول الوجبات السريعة المشبعة بالدهون، أو تناول الطعام الذي يزيد الشهية كالحلويات والشوكولاتة، وعدم تناول الطعام الصحي كالفواكه، والخضار، والحبوب، لذا يجب استشارة مختص التغذية وتنظيم برنامج غذائي صحي يمد الجسم بما يحتاجه من كميات غذائية ذات فائدة غذائية عالية، وقادرة على تزويد الجسم بما يحتاجه من سعرات حرارية خلال اليوم، كما يجب الحرص على شرب الماء بكميات كافية لتنظيم عمليات الجسم الحيوية وتفايداً للجفاف، ومراعاة تناول وجبة الفطور الكاملة وعدم تركها.

شفط الدهون

هي أحد العمليات الجراحية التي يلجأ إليها بعض الأشخاص لفقدان الوزن بشكل سريع، وغالباً ما يتم اعتماد هذه الطريقة لمن يعانون من السمنة الشديدة أو لمن تشكل زيادة الوزن خطراً على حياتهم أو من يعانون من الدهون في أجزاء معينة من الجسم، وعند اللجوء للحل الجراحي يخضع المريض للتخدير الكامل.

علاج القولون

يتعرض الأشخاص الذي يعانون من مرض القولون للإصابة بتراكم الدهون وخاصةً في منطقة البطن، وللتخلص من الوزن الزائد في مثل هذه الحالة يجب أولاً علاج القولون، فيقوم الطبيب بمساعدة المريض على التخلص من مشكلة الانتفاخ والغازات والإمساك المصاحبة للمرض مما يساعد على التخلص من الوزن الزائد.

مجلوبة من "http://baytdz.com/كيفية-خسارة-الوزن-بطريقة-سريعة/?id=399491"

##الوزن, #بطريقة, #خسارة, #سريعة, كيفية

#تخفيف الوزن