

## هشت دلیل پایین نیامدن وزن

گردآورنده: مریم زنبق

### 1) نوشیدن المکل و نوشابه های گازدار

با اینکه مقدار چربی زیادی در اکثر نوشیدنی های المکلی وجود ندارد اما به خاطر کالری بالایی المکل موجب اضافه وزن می شوند. انرژی و کالری موجود در المکل باید بلافاصله سوزانده شود، وقتی بدنتان سرگرم سوزاندن کالری اضافی موجود در این نوشیدنی است، شما انتخاب دیگری ندارید مگر اینکه بیشتر کالری های مصرف شده دیگر از غذاهای سالم را ذخیره کنید.

نوشیدنیهای گازدار المکلی حتی بدتر از نوشیدنیها المکلی هستند و مقدار بسیار زیادی کالری از قند اضافه شده به آن وارد بدنتان می کنند. حتی مصرف نوشابه های گازدار معمولی را هم باید بخاطر تأثیری که بر قند خون میگذارد، در رژیم غذاییستان محدود کنید. پس اگر قصد پایین آوردن وزنتان را دارید، بهتر است برای نوشیدنی تا حد امکان از آب معدنی استفاده کنید

### ۲) ورزش یا فعالیت فیزیکی کم

همه ما می دانیم که برای لاغر ماندن باید ورزش کنیم اما خیلی از مردم هنوز هم به اندازه کافی ورزش و فعالیت جسمانی در برنامه زندگی خود ندارند تا کالری های مصرفی اضافه را بسوزانند یا بر متابولیسم کند خود غلبه کنند. باید در اکثر ساعات بیداری خود فعالیت فیزیکی داشته باشید، یا حداقل سه جلسه در هفته،

۲۰

تا

۳۰

دقیقه ورزش

کنید. اگر اضافه وزنتان خیلی زیاد است و برای ورزش کردن مشکل دارید؛ بهتر است از فعالیت های سبک تر و تفریحی تر استفاده کنید

خیلی از افراد از رفتن به باشگاه و انجام همان برنامه تمرینی مشابه همیشگی خسته می شوند. وقتی برنامه تمرینی برایتان خسته کننده شود، حتماً باید آنرا تند تند عوض کنید چون انجام تمرینات تکراری و خسته کننده می تواند چربی سوزی شما را خراب کند

بدن ما خیلی زود به ورزش عادت می کند و تکرار چیزی که بدنتان خیلی راحت بتواند آنرا کامل کند هیچگونه تغییر فیزیکی ایجاد نمی کند

بله، هنوز هم کالری خواهید سوزاند اما اگر بدنتان به وضعیت کنونی مصرف کالری روزانه تان عادت کند، دیگر وزنتان پایین نمی آید. یک راه بسیار عالی برای بالا بردن نتیجه این است که با امتحان کردن انواع مختلف ورزش ها و فعالیت ها، بدنتان را وارد چالش کنید؛ شنا، اسکیت، رقص، یا حتی صخره نوردی. وقتی ورزش کردن برایتان شکل تفریح پیدا کند و لذت بخش باشد، به مدت طولانی تری آنرا انجام می دهید و کالری بسیار بیشتری خواهید سوزاند

### ۳) پایین آمدن متابولیسم

رژیم های غذایی کم کالری در هفته های اول خیلی خوب عمل می کند اما بعد از مدتی دیگر تأثیری در کاهش وزن نخواهند داشت. دلیل آن این است که متابولیسم شما پایین آمده و در نتیجه به این مقدار محدود مصرف کالری عادت می کند. اگر با پایین آوردن بیشتر کالری های مصرفی به این مسئله واکنش دهید، احتمالاً این بار فقط عضلاتتان را از بین می برید و دوباره روند کاهش وزنتان به رکود می رسد

این چرخه تا جایی ادامه می یابد که تصمیمتان برای پایین آوردن کالری مصرفی منحل می شود و دوباره به وضعیت تغذیه سابقتان برمی گردید. اما رمز اینکار این است که مقدار کالری مصرفی را کم کم پایین بیاورید، و در عین حال از مواد غذایی خوب و مقدار کافی

پروتئین  
برای جلوگیری از از دست رفتن عضلات، استفاده کنید

انجام  
تمرینات بدنسازی  
به شما کمک می کند متابولیسمتان را بالا  
ببرید و چربی سوزیتان را تسریع کنید

۴ (ندیده گرفتن وعده های غذایی

ساده به نظر می رسد، کمتر می خورید و حتماً وزن کم می کنید. به همین دلیل خیلی از افراد در بعضی از وعده ها غذا نمی خورند و بدن را به حالت گرسنگی مفرط می کشانند، و برای حفظ آمینواسیدهای لازم برای بدن، عضلات تجزیه می شوند و نتیجه آن چیزی نیست جز پایین آمدن متابولیسم

همچنین اگر اجازه دهید قند خونتان خیلی پایین بیاید، دردهای شدید گرسنگی را متحمل می شوید و احتمال این وجود دارد که به پرخوری مفرط کشانده شوید. پس سعی کنید غذاهای سالم و مقوی اما کم حجم و سبک د

ر

۵

المی

۶

وعده

در روز

بخورید. روزتان را با یک صبحانه خوب و سالم شروع کنید که حاوی پروتئین باکیفیت باشد. باید یاد بگیرید که چطور با این روش غذا خوردن قند خونتان را تنظیم کنید

۵ (مصرف زیاد قند و نمک

قند و نمک اضافی معمولاً در بسیاری از غذاهای فرآورده ای با هم مخلوط هستند. مصرف مقدار زیادی قند در یک وعده غذایی باعث

بالا رفتن قند خون می شود؛ بدن باید به این وضعیت واکنش داده و

بیاورد. نتیجه آن این است که قسمت اعظم آن  
شود

آن را دوباره پایین  
قند اضافی به شکل چربی در بدن ذخیره می

اینجاست که خیلی از افراد که عادت به خوردن نوشابه دارند که فاقد چربی است متعجب می شوند و نمیدانند که چطور  
ممکن است این ماده باعث ذخیره شدن چربی در بدنشان شود

پس سعی کنید تا حد امکان مصرف قند را پایین بیاورید

نمک هم باعث سردرگمی می شود چون کالری ندارد اما می تواند منجر به افزایش وزن شود. نمک باعث می شود بدن  
آب در خود ذخیره کند، در نتیجه با مصرف مقدار زیادی نمک  
ممکن است برخی افراد احساس کنند که چاقتر می شوند. پس سعی کنید رژیم غذایی را دنبال  
کنید که بیشتر در آن از مواد غذایی طبیعی و غیرفراورده ای استفاده شده باشد

۶ (نوشیدن آب به میزان کافی

در یک روز متوسط، بدن اکثر افراد دچار بی آبی می شود چون خیلی بیشتر از آنچه آب در طول روز می نوشند بدنشان  
آب از دست می دهد. آنها اکثراً این را متوجه نمی شوند  
چون مرکز تشنگی در بدن خیلی دقیق نیست. گاهی اوقات کمبود آب در بدن می تواند دردهای  
گرسنگی را به همراه داشته باشد، چون خیلی از ما مقدار آب مورد نیاز روزانه مان را  
از مواد غذایی تأمین می کنیم. اگر به اندازه کافی آب نمی نوشید و معمولاً احساس  
گرسنگی می کنید، هوس شما به غذا ممکن است به خاطر تشنگی باشد نه گرسنگی. آب همچنین  
به بالا بردن سطح انرژی بدن نیز کمک می کند، در نتیجه می توانید خیلی بهتر ورزش کنید  
تا کالری بسوزانید و وزنتان را پایین بیاورید. پس سعی کنید در روز حداقل

۸

لیوان آب  
بنوشید

## ۷) سهم های غذایی نادرست

وقتی برای کم کردن وزنتان رژیم می گیرید، فلسفه قدیمی هنوز هم که هنوزه کاربرد دارد "کم بخورید تا وزنتان پایین بیاید." گرچه همانطور که در موارد بالا گفتیم هیچیک از وعده های غذایی را نباید نادیده بگیرید، اما راه حل این است که کم بخورید و مداوم بخورید

خوردن غذای سبک در وعده های غذایی بیشتر کاهش وزنتان را تسریع میکند

## ۸) اهداف غیرواقعی

ایجاد هدف هایی که دست یافتن به آنها خیلی سخت باشد یا هدف هایی که خیلی غیرواقعی باشند از جمله دلایلی است که تلاش شما برای کاهش وزن را ناکام میگذارد

وقتی تیپ بدنیتان اندومورف باشد (تیپ بدنی چاق و فربه) عاقلانه نیست اگر بخواهید اندام یک مانکن را پیدا کنید. رسیدن به اهدافتان در موفقیت شما اهمیت زیادی دارد

اگر به هدف هایتان دست پیدا نکنید، ممکن است آخر کار احساس کنید فردی شکست خورده هستید و هم انگیزه خود را از دست داده و ناامید و مایوس شوید

سعی کنید هدف هایی کوچک و سهل الوصول برای خود پیدا کنید تا انگیزه ای باشد برای موفقیتتان. کم کردن همان یک کیلو وزن در هفته که معمولاً توصیه می شود ممکن است خیلی کند به نظر برسد اما حداقل آن این که بدون هیچگونه سختی و مشکلی می توانید به آن دست پیدا کنید. آنوقت است که حس پیروزی به شما دست می دهد و یک قدم به هدف کلی و بزرگتان که رسیدن به وزن ایدآل است نزدیک می