5 أسرار تخلصكِ من دهون الخصر

تعد دهون الخصر مشكلة الكثير في هذه الأونة، ولذلك كشف الجراح و الطبيب العالمي دكتور أوز عن خمس أسرار تساعدك في التخلص من دهون الخصر، و إليك سيدتي هذه الأسرار، وفقا لما نشر على موقع اوبرا وينفري :

1- الإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوى على الألياف مثل البقوليات والحبوب الكاملة والعائلة التوتية والمكسرات والخضروات ذات الأوراق الخضراء، وبعض الفواكه مثل الموز والكمثرى والبرتقال والتفاح والخوخ والتين والمشمش والزبيب وخصوصا فى وجبة الإفطار، نظراً لأن الأمعاء تأخذ وقتاً طويلاً لتمتص هذا المواد الغذائية، وهو ما يجعلها تمكث فترات طويلة فيها، بما يوفر للإنسان إمداداً ثابتاً ومنتظماً من المواد الغذائية، وكما تتم عملية الامتصاص ببطء بما يوفر للإنسان الوقود الذى يحتاجه طوال اليوم بشكل منتظم ويعطيه الإحساس بالشبع.
2- عدم مزاولة أي أعمال أو اهتمامات أخرى أثناء الأكل مثل مشاهدة البرامج التليفزيونية أو استعمال الموبايل أو الدخول على الإنترنت نظرا لأنه سيؤدي إلى تناول كميات أكبر من الطعام دون أن يشعر الإنسان، بما يؤدى لاكتساب المزيد من السعرات الحرارية.

3- خداع الجسم وتثبيط الشعور بالجوع وذلك بتناول أي أكلات خفيفة مثل المكسرات التي لا تتعدى سعراتها ١٠٠ سعر حراري، وذلك قبل نصف ساعة من تناول وجبات الطعام، حيث إن هرمون الجريلين- الهرمون المسئول عن الشعور بالجوع- ترتفع نسبته في الدم عند البدء في تناول الطعام وحتى مرور نصف ساعة، لينخفض مستواه وينشأ الإحساس بالشبع، وذلك عندما يبدأ الإنسان في تناول الوجبة الأساسية وهو ما يقلل بلا شك من كمية الأكل التي يتناولها.

4- عدم تناول المشروبات الغازية مع الوجبات، واستبدالها بالمياه لتروي ظمأك، نظر لأنها تحتوى على الفركتوز والذي يقوم بخلخلة عمل هرمون "ليبيتين" وإعاقته عن تنفيذ الدور الهام الذي يقوم به والخاص بإرسال إشارات تنبيهية إلى المخ كي يتوقف الإنسان عن تناول الطعام، وأنه حصل على القدر الكافي من الطاقة، أي أن تلك المشروبات تؤخر الإحساس بالشبع وترفع كمية السعرات الحرارية التي يحصل عليها الإنسان.

5- الخضوع لبرنامج رياضى لبناء العضلات وتقويتها والمشى يومياً ما يقرب من 10 آلاف خطوة، نظراً لأن العضلات تحرق عدداً مهولا من السعرات الحرارية قد يصل لعشرة أضعاف السعرات التي يحرقها الإنسان يومياً، وكما أن هذه الوسائل ستعمل على إعادة تشكيل وتقوية الهيكل العظمى.