

## أسرار البطن المسطَّح



تشكو العديد من النساء من انتفاخ البطن أو ترهله. إلا أنَّه يمكن التخلص من هذه المشكلة بمجرد تناول الغذاء الصحيح في الأوقات المناسبة.

• امتنعي عن تناول الأطعمة التي تشجع الجسم على تخزين الدهون، مثل الأطعمة المصنَّعة وتلك الغنية بالسكر. تناولي في المقابل السمك واللَّحْم الهبر والدجاج، إضافة طبعاً إلى الخضار الطازجة فقد تبين أنَّ الأطعمة المصنَّعة والمشروبات الغنية بالسكر تلوِّث الجسم وتؤدي إلى تراكم الدهون في الوركين والفخذين والبطن والمؤخرة. لكن فور التوقف عن تناول تلك الأطعمة، يستجيب الجسم بسرعة وتستعيدين المظهر الرشيق الخالي من أي دهن مترهل.

• تجنبي الأطعمة التي تؤدي إلى تراكم الدهون في أجسامنا، أي الكافيين والسكر المكرر والأطعمة المصنَّعة.

• دلي نفسك بوجبة دسمة مرة واحدة في الأسبوع. استمتعي بتناول الطعام الذي تحبينه، وقد يكون ذلك الجاتوه بالشوكولا مع الكريما أو المعكرونة بالصلصة الدسمة. فلا بأس في تناول وجبة واحدة دسمة بين الحين والآخر، شرط أن تكون بقية الأطعمة صحية.

• تناولي مكملات زيت السمك لأنَّها تحرق الدهون وتزود الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية.

• تناولي الفطور كلَّ يوم، خلال ساعة واحدة من الاستيقاظ. وإذا لا تملكين الوقت الكافي لتناول وجبة فطور كاملة، يمكنك الاكتفاء بحبة فاكهة وبضعة مكسرات. فتناول وجبة كبيرة في المساء ليس جيداً للهضم والوزن.

• ابتعدي عن الكرواسان الغني بالسكر والدهون والوحدات الحرارية، وتناولي بدل ذلك كوباً من الحليب القليل الدسم.

تناولي الخبز الكامل الحبوب بدل الخبز الأبيض لأنّ الألياف تساعد على الهضم.

## تمارين رياضية :

لا حاجة لأن تكون التمارين الرياضية قاسية ومرهقة إذا أردت التخلص من الوزن الزائد. المهم هو ممارسة التمارين الرياضية بالطريقة الصحيحة. إليك هذه التمارين السهلة الكفيلة بخفض مستويات هرمونات التوتر في الجسم (المسؤولة عن تراكم الدهون في البطن) والمساعدة بالتالي في الحصول على بطن مسطح.

1- ففي منتصبة وأبعدتي قدميك مسافة عرض كتف عن بعضهما. مددي ذراعيك بشكل متواز مع الأرض. استنشقي الهواء عبر الأنف ثمّ أخفضي مؤخرتك قدر الإمكان إلى الأسفل، شرط إبقاء الوضعية مريحة. أزفري الهواء وانتظري ثوانٍ قليلة ثمّ استنشقي الهواء أثناء الصعود إلى الأعلى. كرري هذا التمرين 10 مرات متتالية، من دون الحاجة إلى الاستعجال.

2- ففي بشكل مريح وأبعدتي قدميك مسافة عرض كتف عن بعضهما. مددي ذراعيك أمامك بحيث تكون راحتا اليدين صوب الأسفل. استنشقي الهواء وأرجعي يديك إلى الخلف صوب كتفيك. أزفري الهواء أثناء إعادة ذراعيك إلى وضعية الانطلاق الأولى. إنّه تمرين ممتاز لشدّ العضلات السفلية في البطن. كرري التمرين 10 مرات متتالية.

3-

استلقي على ظهرك، وسطحي قدميك على الأرض. احني الركبتين واستنشقي الهواء. شدّي الركبتين صوب صدرك أثناء الزفير. استنشقي الهواء مجدداً عند إعادة قدميك إلى الأرض.