

عادة لأشخاص صحيحي الجسم..

إجعلني أسرار خسارة الوزن الزائد جزءاً من روتين حياتك اليومية! تغييرات بسيطة تؤدي إلى خسارة الكثير من الوزن..

هذه ليست حمية غذائية، إنها طريقة بسيطة لجعل خسارة الوزن الزائد جزءاً طبيعياً من حياتك اليومية، يتعلق الأمر فقط بجعل السرعات الحرارية في الأطباق التي تتناولونها متوازنة، عليك فقط أن تتبني بعض الحيل، إذا صح التعبير، التي يقوم بها الأشخاص صحيحي الجسم بشكل جذ طبيعي، اختاري الأفكار التي تعجبك، والتزمي بها، وسترين أنك أصبحت ذا وزن أقل وأكثر حيوية - بشكل دائم! نعرض لك 50 عادة صحية من أجل جسم صحي:

تنشيط الجسم في الصباح

تمرين النهوض من النوم، بعد أن تفتحي عينيك، اجلسي في السرير على مهل، أبقِي رجليك مستقيمتين، وانحني إلى الأمام، حافظي على هذه الوضعية لفترة، من ثم، مستعملة عضلات بطنك، ارجعي ظهرك إلى الوراء بحيث يعود جسمك مسطحاً، يحرق 10 سعرات حرارية.

إختاري الحبوب:

قومي برش بيضة ملاحق مع بذور الحنطة فوق الطبق الذي تتناولينه، يوفر 100 سعرة حرارية.

أضيفي البروتينات: بعد تناولك كمية من الحبوب، أضيفي بيضة مسلوقة بشكل كامل أو قطعة من جينة الموزارلا قليلة الدسم كي تبقى لديك شعوراً بالشبع - وتبعدك عن تناول كعكة الشوكولا قبل وجبة الغذاء، يوفر 200 سعرة حرارية (أو أكثر).

فوائد محاولة التوازن ووقوفاً على الرجلين: كي تنمي عضلات الخدع لديك، يحرق 10 سعرات حرارية.

مارسي رقص الباليه لفترة..

فيما تغلين فوهاتك ببطء على النار، قفي بصورة جانبية، ضعي يداً على سطح المجل، وارفعي رجليك اليمنى إلى فوق بشكل مستقيم، وحافظي على هذه الوضعية لمدة ثوان، أعيدي التمرين من خمس إلى عشر مرات مع كل رجل، ينشط هذا التمرين العضلات، يحرق 10 سعرات حرارية.

تخلصي من أضرار القهوة: استبدلي كمية 2% فقط من الحليب مع المحافظة على المقدار الكلي لنفسه، يوفر 60 سعرة.

ليس عليك أن تتخلي عن أنواع الطعام التي تحبينها بل يتعلق الأمر فقط بالحرارية متوازنة في الأطباق التي تتناولونها:

إحذري من الفطيرة المحلاة التي تتناولينها:

بما أنك أن تمشي 10.000 خطوة لتتوزني مع الخمسة عشر سعرة حرارية الموجودة في الفطيرة المحلاة مع كمية الجينة، يوفر 300 سعرة.

من التاسعة صباحاً إلى الخامسة بعد الظهر:

استقيدي من الإزدحام المروري: كي تقوي عضلات أسفل الظهر لديك، أضعطي على هذه العضلات في كل مرة تدوسين فيها على الفرامل، يحرق 10 سعرات.

تناولي وجبات خفيفة وذكية، إبحثي عن رقائق البطاطس المقلية قليلة الدسم.

المردود الكبير للباس الرياضي:

سوف تحارلين كمية أكبر من السعرات الحرارية خلال النهار عن طريق ارتداء ثياباً مريحة لأنك تمشين أكثر مع ارتداء هذه الثياب، يحرق 25 سعرة.

هل تعلمين أهمية جلوس القرفصاء؟

على كرسي مكتبك، تظاهري بأنك تطسين، إبدئي دائماً القرفصاء بخفض وركبك، مع عدم ثني الركبتين إلى الأمام، يقوي العضلات رباعية الرؤوس، يحرق 15 سعرة.

غذي الصودا التي تتناولينها:

بمشروب الصودا الحامضة الغذائية أو مياه الصودا المنكهة، يوفر 300 سعرة.

إستعملي الماتف ووقوفاً!

يحرق 50 سعرة حرارية أو أكثر.

إختاري على الغذاء رغيفاً صغيراً من الخبز المسطح:

بدلاً من شرائح الخبز المصنوع من الطحين الأبيض أو المخبز لسندويشاتك، يوفر 70 سعرة.

كوني على تماس مباشر مع الآخرين:

إختاري زميلتين لك بعيدتين عنك وقومي بتسليمهما الرسائل الإلكترونية التي ترسلينها لهما بشكل يومي.

قوي عضلاتك فيما تعملين:

توقفي قليلاً عن العمل في خضم إرثائك وقومي ببيضة حركات pushups مستندة إلى

إحذري من الفطيرة المحلاة التي تتناولينها:

بما أنك أن تمشي 10.000 خطوة لتتوزني مع الخمسة عشر سعرة حرارية الموجودة في الفطيرة المحلاة مع كمية الجينة، يوفر 300 سعرة.

من التاسعة صباحاً إلى الخامسة بعد الظهر:

استقيدي من الإزدحام المروري: كي تقوي عضلات أسفل الظهر لديك، أضعطي على هذه العضلات في كل مرة تدوسين فيها على الفرامل، يحرق 10 سعرات.

تناولي وجبات خفيفة وذكية، إبحثي عن رقائق البطاطس المقلية قليلة الدسم.

المردود الكبير للباس الرياضي:

سوف تحارلين كمية أكبر من السعرات الحرارية خلال النهار عن طريق ارتداء ثياباً مريحة لأنك تمشين أكثر مع ارتداء هذه الثياب، يحرق 25 سعرة.

هل تعلمين أهمية جلوس القرفصاء؟

على كرسي مكتبك، تظاهري بأنك تطسين، إبدئي دائماً القرفصاء بخفض وركبك، مع عدم ثني الركبتين إلى الأمام، يقوي العضلات رباعية الرؤوس، يحرق 15 سعرة.

غذي الصودا التي تتناولينها:

بمشروب الصودا الحامضة الغذائية أو مياه الصودا المنكهة، يوفر 300 سعرة.

إستعملي الماتف ووقوفاً!

يحرق 50 سعرة حرارية أو أكثر.

إختاري على الغذاء رغيفاً صغيراً من الخبز المسطح:

بدلاً من شرائح الخبز المصنوع من الطحين الأبيض أو المخبز لسندويشاتك، يوفر 70 سعرة.

كوني على تماس مباشر مع الآخرين:

إختاري زميلتين لك بعيدتين عنك وقومي بتسليمهما الرسائل الإلكترونية التي ترسلينها لهما بشكل يومي.

قوي عضلاتك فيما تعملين:

توقفي قليلاً عن العمل في خضم إرثائك وقومي ببيضة حركات pushups مستندة إلى

إحذري من الفطيرة المحلاة التي تتناولينها:

بما أنك أن تمشي 10.000 خطوة لتتوزني مع الخمسة عشر سعرة حرارية الموجودة في الفطيرة المحلاة مع كمية الجينة، يوفر 300 سعرة.

من التاسعة صباحاً إلى الخامسة بعد الظهر:

استقيدي من الإزدحام المروري: كي تقوي عضلات أسفل الظهر لديك، أضعطي على هذه العضلات في كل مرة تدوسين فيها على الفرامل، يحرق 10 سعرات.

تناولي وجبات خفيفة وذكية، إبحثي عن رقائق البطاطس المقلية قليلة الدسم.

المردود الكبير للباس الرياضي:

سوف تحارلين كمية أكبر من السعرات الحرارية خلال النهار عن طريق ارتداء ثياباً مريحة لأنك تمشين أكثر مع ارتداء هذه الثياب، يحرق 25 سعرة.

هل تعلمين أهمية جلوس القرفصاء؟

على كرسي مكتبك، تظاهري بأنك تطسين، إبدئي دائماً القرفصاء بخفض وركبك، مع عدم ثني الركبتين إلى الأمام، يقوي العضلات رباعية الرؤوس، يحرق 15 سعرة.

غذي الصودا التي تتناولينها:

بمشروب الصودا الحامضة الغذائية أو مياه الصودا المنكهة، يوفر 300 سعرة.

إستعملي الماتف ووقوفاً!

يحرق 50 سعرة حرارية أو أكثر.

إختاري على الغذاء رغيفاً صغيراً من الخبز المسطح:

بدلاً من شرائح الخبز المصنوع من الطحين الأبيض أو المخبز لسندويشاتك، يوفر 70 سعرة.

كوني على تماس مباشر مع الآخرين:

إختاري زميلتين لك بعيدتين عنك وقومي بتسليمهما الرسائل الإلكترونية التي ترسلينها لهما بشكل يومي.

قوي عضلاتك فيما تعملين:

توقفي قليلاً عن العمل في خضم إرثائك وقومي ببيضة حركات pushups مستندة إلى



إسترخي في المساء: فيما أنت جالسة على كرسيك ورجلاك غير مشبوكين، إرفعي يديك إلى فوق لتتحركي عضلات العمود الفقري، خذي نفساً عميقاً حتى تشعرين بأن عضلات العمود الفقري قد تمددت، حافظي على هذه الوضعية لمدة 20 ثانية، ومحاولة إطالة أمد التمرين في كل مرة، يمنحك التمرين إحساساً فوراً بالاسترخاء، يحرق 5 سعرات.

إليك الحل بالنسبة للشوكولا: بدلاً من لوجي الشوكولا الغني بالدهن، جربي تناول وجبات خفيفة مصنوعة من الشوكولا الخالية من السكر والتي تملؤها طبقة من الكريمة المخفوقة الخالية من الدسم، ننصح أن تتناولينها بملعقة قهوة صغيرة كي تستمتعي بنكهتها المذاة، أطول، يوفر 185 سعرة.

إصنعني طبق المعكرونة المثلالي: إستبدلي المعكرونة المصنوعة من الطوب الكاملة بالشعير من أصغر يوفر 50 سعرة.

إصعدني السلالم! اصعد السلالم بدلاً من الصعود على السلم بدلاً من المصعد لمدة دقيقتين فقط على مدى خمسة أيام في الأسبوع، يحرق ما بين 100 و 140 سعرة.

إصعدني السلالم! اصعد السلالم بدلاً من الصعود على السلم بدلاً من المصعد لمدة دقيقتين فقط على مدى خمسة أيام في الأسبوع، يحرق ما بين 100 و 140 سعرة.

إصعدني السلالم! اصعد السلالم بدلاً من الصعود على السلم بدلاً من المصعد لمدة دقيقتين فقط على مدى خمسة أيام في الأسبوع، يحرق ما بين 100 و 140 سعرة.

إسترخي في المساء: فيما أنت جالسة على كرسيك ورجلاك غير مشبوكين، إرفعي يديك إلى فوق لتتحركي عضلات العمود الفقري، خذي نفساً عميقاً حتى تشعرين بأن عضلات العمود الفقري قد تمددت، حافظي على هذه الوضعية لمدة 20 ثانية، ومحاولة إطالة أمد التمرين في كل مرة، يمنحك التمرين إحساساً فوراً بالاسترخاء، يحرق 5 سعرات.

إليك الحل بالنسبة للشوكولا: بدلاً من لوجي الشوكولا الغني بالدهن، جربي تناول وجبات خفيفة مصنوعة من الشوكولا الخالية من السكر والتي تملؤها طبقة من الكريمة المخفوقة الخالية من الدسم، ننصح أن تتناولينها بملعقة قهوة صغيرة كي تستمتعي بنكهتها المذاة، أطول، يوفر 185 سعرة.

إصنعني طبق المعكرونة المثلالي: إستبدلي المعكرونة المصنوعة من الطوب الكاملة بالشعير من أصغر يوفر 50 سعرة.

إصعدني السلالم! اصعد السلالم بدلاً من الصعود على السلم بدلاً من المصعد لمدة دقيقتين فقط على مدى خمسة أيام في الأسبوع، يحرق ما بين 100 و 140 سعرة.

إصعدني السلالم! اصعد السلالم بدلاً من الصعود على السلم بدلاً من المصعد لمدة دقيقتين فقط على مدى خمسة أيام في الأسبوع، يحرق ما بين 100 و 140 سعرة.

إصعدني السلالم! اصعد السلالم بدلاً من الصعود على السلم بدلاً من المصعد لمدة دقيقتين فقط على مدى خمسة أيام في الأسبوع، يحرق ما بين 100 و 140 سعرة.

إسترخي في المساء: فيما أنت جالسة على كرسيك ورجلاك غير مشبوكين، إرفعي يديك إلى فوق لتتحركي عضلات العمود الفقري، خذي نفساً عميقاً حتى تشعرين بأن عضلات العمود الفقري قد تمددت، حافظي على هذه الوضعية لمدة 20 ثانية، ومحاولة إطالة أمد التمرين في كل مرة، يمنحك التمرين إحساساً فوراً بالاسترخاء، يحرق 5 سعرات.

إليك الحل بالنسبة للشوكولا: بدلاً من لوجي الشوكولا الغني بالدهن، جربي تناول وجبات خفيفة مصنوعة من الشوكولا الخالية من السكر والتي تملؤها طبقة من الكريمة المخفوقة الخالية من الدسم، ننصح أن تتناولينها بملعقة قهوة صغيرة كي تستمتعي بنكهتها المذاة، أطول، يوفر 185 سعرة.

إصنعني طبق المعكرونة المثلالي: إستبدلي المعكرونة المصنوعة من الطوب الكاملة بالشعير من أصغر يوفر 50 سعرة.

إصعدني السلالم! اصعد السلالم بدلاً من الصعود على السلم بدلاً من المصعد لمدة دقيقتين فقط على مدى خمسة أيام في الأسبوع، يحرق ما بين 100 و 140 سعرة.

إصعدني السلالم! اصعد السلالم بدلاً من الصعود على السلم بدلاً من المصعد لمدة دقيقتين فقط على مدى خمسة أيام في الأسبوع، يحرق ما بين 100 و 140 سعرة.

إصعدني السلالم! اصعد السلالم بدلاً من الصعود على السلم بدلاً من المصعد لمدة دقيقتين فقط على مدى خمسة أيام في الأسبوع، يحرق ما بين 100 و 140 سعرة.

ملاحظة: يجب حرق 3500 سعرة حرارية لخسارة نصف كيلوغرام خلال الأسبوع. وعبر حساب بسيط، سوف يتطلب الأمر حرق 500 سعرة حرارية يومياً. ولا تنسي أن الأنظمة الغذائية الصحية التي لا تؤثر سلباً على الجسم هي التي يضعها اختصاصي التغذية، والتي تعتمد بالصنيع على التنوع في المأكولات.

تستخدمي المصاعد أو السلالم الكهربائية أياً، قومي ببعض الاعمال المنزلية - تناولني وجبتك ببطء - ولا تتناولني طعامك أبداً أثناء مشاهدة التلفزيون أو الجلوس أمام الكمبيوتر.

حاولي إدخال المأكولات التي تحبين تناولها التي نظامك الغذائي لكن بعد استشارة أخصائي في التغذية، وتعلمي دائماً قراءة لألحمة المكونات المدونة على كل منتج لتتعرفي على محتوياته.

لا تحرمي نفسك من المأكولات التي تحبينها كثيراً بل حاولي إدخالها بكميات قليلة على أن يتم إلغاء صنف آخر من الطعام اليومي مقابل إدخالها.

إذا كنت من النوع الذي يحب الحلويات كثيراً، حاولي تناولها مرة واحدة في الأسبوع أو إدخال بعض الأنواع الدايت المصنوعة بالمحلي الاصطناعي.

حاولي زيادة النشاط اليومي أو معدل الرياضة اليومية والحركة بشكل عام لخسارة المزيد من السعرات الحرارية - إذهبي للتسوق مثلاً ولا

تعود أسباب الفائض في الوزن إلى عدم التوازن في الطاقة. مصادر الطاقة هي الطعام والسوائل، أما خسارة الطاقة فتكون عبر أي نشاط أو حركة يقوم بها الجسم خلال اليوم.



12 خطة مضمونة لخسارة الوزن

تعود أسباب الفائض في الوزن إلى عدم التوازن في الطاقة. مصادر الطاقة هي الطعام والسوائل، أما خسارة الطاقة فتكون عبر أي نشاط أو حركة يقوم بها الجسم خلال اليوم.