أفضل 9 خطوات لإنقاص الوزن، يمكنك البدء في تطبيقها فورًا

كتبه ميلاني بينولا | 21 أغسطس ,2016

ترجمة حفصة جودة

فقدان الوزن ليس أمرًا سهلًا (لو كان كذلك، لما أضعنا أموالاً كثيرة على مليارات من خطط الأنظمة الغذائية المختلفة ومنتجات التخسيس)، لكن هناك العديد من الحيل البسيطة المختلفة؛ التي بإمكانها أن تحدث فرقًا كبيرًا عندما يتعلق الأمر بالالتزام بالنظام الغذائي أو خطة إنقاص الوزن، هذه 9 خدع بسيطة يمكنك القيام بها يوميًا بسهولة

9- خدعة الأطباق والكؤوس

عن طريق خدعة بسيطة في أواني الطعام، تستطيع خداع نفسك لتتناول طعامًا أقل، وذلك باستخدام أطباق صغيرة، ووجبات طعام تبدو كبيرة، وكؤوس شراب طويلة وغير سميكة (هذه الحيل تستخدمها المطاعم معنا أيضًا)، لون الطبق مهم أيضًا، قم باختيار أطباق طعام تختلف ألوانها عن ألوان الطعام الذي تأكله في العادة.

8- قم بوضع تتبيلة السلطة والصلصات الأخرى في أطباق جانبية

هذه واحدة من أصغر الحيل التي بإمكانها أن تحدث فرقًا، ضع الصلصات والتتبيلات في أطباق جانبية، ولا تخف من أن تصبح شخصًا يصعب إرضاؤه مثل شخصية ميج رايان في فيلم "عندما

التقى هاري بسالي"، فعندما تقوم بذلك؛ تستطيع التحكم في كمية الصوص الذي تستهلكه.

7- تخيل أنك تتناول طعامًا أكثر مما تريد

يمكن للخيال أن يكون أداة قوية لمنع الإفراط في تناول الطعام، فقد وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذي يتخيلون تناول الكثير من حلوى "M&Ms" قبل تناول وجبة خفيفة، ينتهي بهم الأمر بتناول كميات طعام أقل من "المجموعة الضابطة"، لذا يبدو أن تخيُل الإفراط في الطعام يجعلنا أقل حماسًا عندما نقوم بتناول الطعام في الواقع.

6- ضع مرآة على الثلاجة

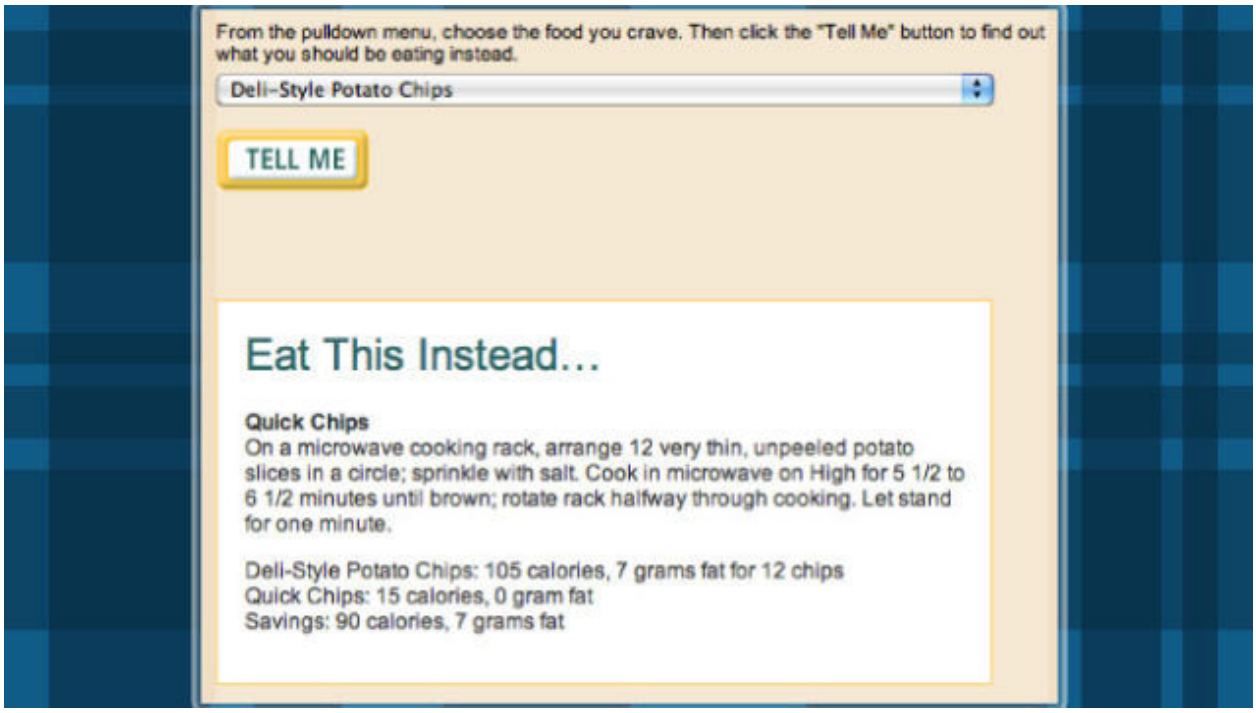
وجدت دراسة أخرى أن وجود مرآة في المطبخ تجعلنا نتناول طعامًا صحيًا ونفقد الكثير من الوزن، فالنظر إلى المرآة يجبرك على التوقف قبل تناول أي طعام.

5- تجربة الصيام المتقطع

من خلال الصيام المتقطع، تستطيع أن تتناول أنواع وكميات الطعام التي تأكلها في العادة، فقط خلال فترات زمنية قصيرة، هذه الطريقة أسهل من احتساب السعرات الحرارية أو تغيير نظامك الغذائي، فقد قال بعض الناس إن هذه الطريقة ساعدتهم على تقليل الدهون في الجسم وتحسين

قوامهم، إذا كان وقتك ضيقًا، يمكنك اتباع نظام غذائي لمدة يومين كل أسبوع، فالاستغناء عن الكربوهيدرات في هذين اليومين طريقة فعالة ودائمة لفقدان الوزن.

4- استخدم البدائل الغذائية



استبدال المواد الغذائية يساعدك على خفض السعرات الحرارية والدهون مع إرضاء رغباتك، يمكنك استخدام أداة "Cravings 911" من موقع goodhousekeeping للعثور على بدائل صحية للأطعمة التي نشتهيها عادة مثل رقائق البطاطس والآيس كريم ويمكنك قراءة سلسلة كتب "Eat This Not That" (كل هذا وليس ذاك).

3- تناول الكثير من الخضروات

هل تعرف أن اختصار معظم الأنظمة الغذائية يكمن في 3 كلمات؟ تناول خضروات كثيرة، قد لا تكون هذه خدعة عقلية، لكن يمكنك تناول الكثير من الخضروات عن طريقة مضاعفة كمياتها في أي وصفة، هذا ما ينصح به موقع "The Kitchn".

2- الإكثار من شرب المياه

المياه هي أفضل ما يمكنك تناوله، فهي مفيدة جدًا لإنقاص الوزن، تناول المياه قبل الوجبات يساعد على الحد من الشعور بالجوع، وإذا كنت تراها مملة فينبغي أن تتعلم كيف تحب المياه تدريجيًا، فإما أن تفقد الوزن أو لا، الأمر في صالحك.

1- كن أكثر وعيًا عند تناول الطعام

يعتبر الوعي من أقوى الممارسات في جميع مجالات الحياة، بما في ذلك طريقة تناول الطعام، فالمزيد من الاهتمام بطعامنا أثناء تناوله يمنعنا من تخريب أنظمتنا الغذائية، يمكنك اتباع بعض الحيل لتصبح منتبهًا مثل:

– قم بالنظر إلى الطعام عن كثب وفكر في محتويات الوصفة.
– لا تقم بأي نشاط آخر أثناء تناول الطعام.
– تناول الطعام ببطء شديد.
– قم بوضع الشوكة أو المعلقة على الطاولة بين كل قضمة.

عن طريق تلك الحيل، يمكنك أن تتناول كميات طعام أقل ووصفات صحية أكثر دون أن تلحظ ذلك.

المصدر: لايف هاكر

رابط المقال : https://www.noonpost.com/13522/