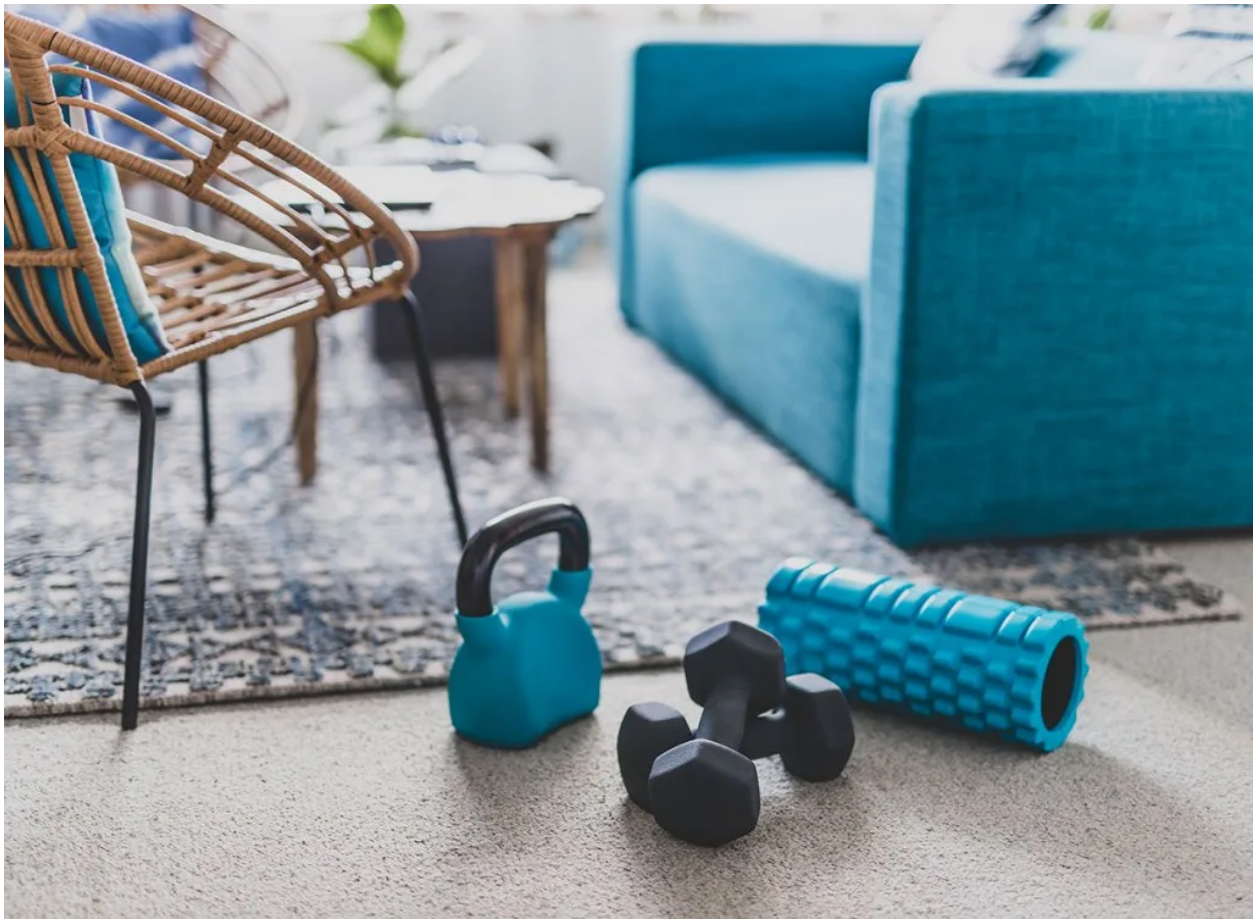
دليل الكسالى إلى أفضل طرق إنقاص الوزن الفعالة

كتبه كنان مايو | 9 مارس ,2021



ترجمة وتحرير: نون بوست

هناك سر صغير لا يريد مدربو الصالات الرياضية الشخصيين أن تعرفه يتمثل في حقيقة أنه في حال كنت تتناول الأطعمة الصحية المناسبة فلا يتعين عليك الاشتراك في أحد الماراثونات أو دفع 300 دولار شهريا لمدرب اللياقة البدنية من أجل الحصول على جسم قوي ورشيق.

في الواقع، يمكنك ببساطة التحرك أكثر والمشي أكثر واتخاذ قرارات بسيطة جدا على مدار اليوم من شأنها أن تحدث فرقا حقيقيا على مستوى جسمك ومزاجك وشعورك بالرفاهية. هل لديك فضول لمعرفة أهم استراتيجيات اللياقة البدنية البسيطة الذكية؟

فيما يلي، أهم النصائح والطرق البسيطة التي قدمها العديد من كبار المدربين وخبراء الصحة للحفاظ على اللياقة التي يمكنك البدء بها على الفور.

المشي أثناء تلقي المكالمات الهاتفية

تقول آشلي فان بورسكيرك، المدربة الشخصية ولاعبة كمال أجسام سابقة والمالكة الحالية لشركة "هول إنتنت" للتغذية واللياقة البدنية، إن "المشي يمكن أن يكون نشاطا مملا ولكن محادثاتك الهاتفية ستمنحك شيئا لتركز عليه أثناء المشي. وبهذه الطريقة، يمكنك البقاء على اتصال بأصدقائك وعائلتك أثناء ممارسة بعض التمارين السهلة أيضا، حتى إذا كنت تمشي ذهابا وإيابا في شقتك".

تمدد أثناء مشاهدة التلفزيون

تقول كلارا روبرتس أوس، مدربة يوغا، إنه "على الرغم من أن التمدد لا يحرق الكثير من السعرات الحرارية، إلا أنه يهيئ مساحة أكبر في الجسم والعقل مما يساعد على الاسترخاء". وأضافت أنه "عندما نشعر بالراحة والاسترخاء من الداخل، فإننا نصبح أقل عرضة للتوتر أو الانغماس في تناول الحلويات والأطعمة المعالجة التي تؤثر سلبا على أجسامنا".

وأشارت أوس إلى أن "التمدد يساهم في إفراز الهرمونات المسؤولة عن شعورنا بالسعادة والتي تمنع إفراز هرمون الكورتيزول، وهو هرمون التوتر الذي يحفزنا على تناول الوجبات الخفيفة السكرية". قم ببساطة بإجراء بعض تمارين التمدد أثناء مشاهدة التلفزيون لتستشعر آثاره.

اترك معدات اللياقة البدنية على مرأى منك

يقول دوريان "غامبيت" جونسون، وهو مدرب لتمارين إنقاص الوزن الخاصة بالزفاف وصاحب موقع "ذا برايدل آركيتاكت"، إن "أبسط طريقة لاكتساب اللياقة البدنية تتلخص في تصميم بيئتك من أجل جعل المزيد من عادات الحركة قابلة للتنفيذ. فعلى سبيل المثال، اترك الكيتل بيل أو

الأحزمة أو الثقالات الحديدية ملقاة على الأرض. ثم استخدم إحداها عند المرور حِذوها". على الرغم من أنك قد لا تحب الفوضى، إلا أن هذا من شأنه أن يساعد على تذكيرك باستخدام هذه المعدات في كثير من الأحيان.

ابدأ في تجميع العادات الصحية

يشير مصطلح عادة التجميع إلى عملية تجميع التغييرات الصغيرة ذات المغزى وإدراجها في روتينك اليومي. قد يكون تجميع العادات الصحية حليفك الجديد لفقدان الوزن، وذلك وفقا لسارة هابانن، المتحصلة على شهادة جامعية في العلوم والماجستير، والمترشحة للدكتوراه في الفلسفة، والمدربة الشخصية، ومستشارة الأداء لمجلس محافظة كولورادو لأنماط الحياة النشطة والصحية. وترى سارة أن كل ما عليك فعله هو "القيام بتمرين القرفصاء 15 مرة بعد غسل أسنانك بالفرشاة".

إن مفتاح تجميع العادات الصحية هو التعامل مع مجموعة المهام على أنها واحدة. لذلك، إذا قمت بتمرين القرفصاء 15 مرة بعد تنظيف أسنانك، فلا تنظر إلى ذلك على أنه مهمتان. إن التجميع يتلخص ببساطة في تجميع كل ما تفعله في كل مرة تقوم فيها بتنظيف أسنانك في مهمة واحدة.

بمرور الوقت، ستجد أنك مارست تمرين القرفصاء مئات المرات في يومك وأنك تحرق سعرات حرارية أكثر من قبل. وتذكر أن العلم أظهر باستمرار أن اتباع عادات جديدة مهم للغاية لضمان فقدان الوزن.

اغسل أسنانك بعد الأكل مباشرة

إذا كنت من عشاق تناول الوجبات الخفيفة – خاصة في المساء – فإن مدربة الصحة ومؤلفة كتاب "إنقاص الوزن"، ليزا كيرسكي شرايبر، لديها نصيحة مفيدة من شأنها أن تساعدك على تجنب تلك السعرات الحرارية غير المرغوب فيها والتحكم في قراراتك. تنصح ليزا كيرسكي شرايبر بـ "تنظيف أسنانك بعد تناول العشاء مباشرة. هذا قد يمنعك من تناول مئات السعرات الحرارية الإضافية لأنه من غير المحتمل أن ترغب في تنظيف أسنانك مرة أخرى".

وضع كل أكواب الماء التي تحتاج لشربها على الطاولة أمامك

يقول ألين كونراد، الحاصل على درجة البكالوريوس في العلوم وعلى شهادة في مهارات البناء، من مركز العلاج بتقويم العمود الفقري في مقاطعة مونتغومري في شمال ويلز ببنسلفانيا، إنه "في الوقت الذي تشعر فيه بالعطش، فإنك تكون قد أصبت بالجفاف بالفعل. يعتبر الترطيب من أهم الجوانب التي يتم تجاهلها في برنامج إنقاص الوزن. فعندما يصاب جسمك بالجفاف، تتباطأ عملية التمثيل الغذائي. لهذا السبب، إن الحفاظ على رطوبة الجسم بالكامل أمر ضروري لتحسين أداء الأعضاء الحيوية، حيث يحتاج جسمك إلى الماء من خلال الأطعمة التي تتناولها، هذا إلى جانب ضرورة شرب أكثر من ثمانية أكواب من الماء يوميا".

يوصي كونراد الناس "بمعرفة عدد أكواب الماء التي يحتاجون لشربها في اليوم ووضعها أمامهم على الطاولة. وبحلول نهاية اليوم، إذا كانت جميع الأكواب فارغة، فإنهم بذلك يكونون قد أخذوا حصتهم اليومية المطلوبة. وسيساعدهم تتبع كمية الماء اليومية في إنقاص الوزن وتحسين عملية الهضم وتعزيز صحة البشرة".

"سأمشي أكثر".. "سأمشي أكثر"

يقول روبرت هيريست، المدرب الشخصي والخبير في إنقاص الوزن وبطل العالم 19 مرة في رفع الأثقال، الذي أشرف على اختبار المخدرات في الألعاب الأولمبية الصيفية لسنة 2016 وسيقوم بنفس المهمة في الألعاب الأولمبية التي ستقام في طوكيو هذا العام، إن "إحدى أسهل الطرق لاكتساب اللياقة البدنية هي البدء في إدراج تمرين المشي إلى روتينك اليومي".

وأضاف أن "المشي يعتبر تمرينا رائعا لأنه يبني العضلات ويحسن عملية التمثيل الغذائي، كما يعزز أداء القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي، ويخلق وصلات عصبية جديدة في الدماغ. يعد المشي لمسافات طويلة أمرا سهلا، حتى خلال تفشي الجائحة. يمكنك صعود السلالم بدلا من استخدام المصعد، وركن سيارتك بعيدا عن وجهتك، ورفض مكالمات "زوم" والتحدث عبر الهاتف حتى تتمكن من التنقل من مكان إلى آخر. فكل هذه الحركات من شأنها أن تحدث فرقا".

خصص وقتا للقيام بتمرين القرفصاء

تنصح الأخصائية في العلاج الطبيعي جيل روبن "بالقيام بتمرين القرفصاء 10 مرات على امتداد ثلاثة مرات في اليوم. يساعد تمرين القرفصاء على تقوية عضلات القلب ونحت الأرداف وعضلات الساق وتقليل آلام الظهر. ويمكنك ممارسة القرفصاء على كرسي مكتبك، أو مقعد منخفض، أو حتى على السلالم".

ارقص متى استطعت

تقول ميلانا بيريبيولكينا، مؤلفة كتاب "أسرار الطاقة الغجرية: تحويل يوم سيئ إلى يوم جيد بغض النظر عما تواجهه من مشاكل"، إن "نصيحة اللياقة البدنية هذه موجهة لأولئك الذين ليس لديهم وقت أو طاقة. وكل ما عليك فعله هو تشغيل موسيقاك المفضلة وهزّ جسمك. ارقص بأكبر قدر ممكن من السخافة. حرك تلك الأرداف، وهز كتفيك".

بدلا من المشي من غرفة المعيشة إلى المطبخ، تنصح ميلانا بيريبيولكينا بالرقص في طريقك إلى هناك، مشيرة إلى أن "البدء بالرقص بدلا من المشي من شأنه أن يؤدي إلى إفراز هرمون الإندورفين (الهرمون المسؤول عن الشعور بالرضا) وإلى رسم الابتسامة على وجهك في كل مرة ترقص فيها".

المصدر: إيت ذيس نوت ذات