

یکی از ما هر چند که وزن خود را کاهش می‌دهیم اما نسبت به آنچه می‌خوریم و ورزش می‌کنیم دقت نمی‌کنیم. خیلی کارها هست که یا نباید انجام دهیم یا باید بیشتر انجام دهیم تا سلامتی خود را بهبود ببخشیم.

بیشتر بخوابید

تحقیقات نشان داده است که اگر هر شب فقط 4 تا 7 ساعت بخوابید بعد از یک زمان کم (در حدود 6 شب) سطح گلوکز افزایش پیدا می‌کند. البته تازه والدین‌ها از این قاعده مستثنی می‌باشند. اما هر کس دیگری باید در شب 8 ساعت بخوابد و قبل از نیمه شب هم باید به رختخواب برود. هر ساعت استراحت قبل از نیمه شب، ارزشی دو برابر از استراحت بعد از این ساعت دارد. چون که مقدار کورتیزول در پایین‌ترین سطح خود قرار

غذاهای فراورده و تصفیه شده کمتر مصرف کنید

از خوردن غذاهای سریع و سرخ شده اجتناب کنید و سعی کنید هر چه بیشتر غذاهای طبیعی را استفاده کنید. واجب است که فیبر به اندازه کافی مصرف کنید، این ماده در میوه‌جات و سبزی‌جات به وفور یافت می‌شود.

از نوشیدنی‌های قندی استفاده نکنید. در عوض آب زیاد بنوشید

آب برای خیلی چیزها مثل هضم و حذف مواد سمی بدن مفید می‌باشد. همچنین برای انتقال مواد مغذی به سلول‌هایی از بدن که برای سوزاندن کالری انرژی نیاز دارند.

آشپزخانه خود را بیشتر بشناسید.

درست است که وقت می‌گیرد اما به شما فرصت می‌دهد تا غذای خود را بهتر انتخاب کنید و از مواد بهتری در آشپزی استفاده کنید.

آرام بجوید

وقتی غذا میل می‌کنید به آرامی بجوید. فرهنگ ما همه را تشویق می‌کند فقط وقتی ک ایم و آرام هستیم غذا بخوریم.

به طور عمیق نفس بکشید

متاسفانه خیلی از روزها ما به طور عمیق نفس نمی‌کشیم. نیمه روز و در پایان روز 10 نفس عمیق و هشیارانه بکشید. چشم‌های خود را ببندید و هوا را از طریق بینی وارد شش‌ها کرده و از طریق دهان به بیرون بدهید. طور عمیق نفس کشیدن خیلی مهم می‌باشد خواه روز پر استرسی باشد، یا شروع روز و یا بخواهید غذا بخورید.

گرسنگی نکشید

بعضی افراد ممکن است که به اندازه کافی غذا نخورند، در این صورت فقدان کالری بدن را در حالت ذخیره قرار می‌دهد. بدن انسان خیلی تیز هوش می‌شود و اگر به اندازه کافی غذا دریافت نکند، متابولیسم به بدن هشدار می‌دهد که هر کالری را که دریافت می‌کند ذخیره کند یا انرژی را از بافت ماهیچه تولید کند. این به ضرر بدن می‌باشد. ضمناً صبحانه را حذف نکنید. افرادی که صبحانه نمی‌خورند 4 برابر افزایش وزن پیدا می‌کنند.

فراتر از ورزش بروید

اگر بیرون از منزل کار می‌کنید، احتمالاً نمی‌توانید آنچه را که میل دارید بخورید یا بنوشید. باید بدانید که ورزش همراه با خوب غذا خوردن و روحیه خوب داشتن مفید می‌شود.

برای شما آرزوی موفقیت می‌کنم. به خاطر داشته باشید که تندرست بودن چیزی است که باید هر روز برای آن در تلاش باشیم.



با این روش‌ها هفته‌ای ۵۰۰ گرم از وزن خود کم کنید. راه‌های گام به گام خلاص شدن از وزن اضافی

چربی‌زدایی از بدن

هفته اول - حبوبات به جای گوشت‌های سرخ کرده. اگر شما بیش از حد از گوشت گوساله یا اردک و غاز استفاده می‌کنید، سعی کنید در هفته اول کم کردن مقدار یک پوند از وزن بدن خویش، به میزان نیمی از مصرف گوشت و چربی مورد استفاده، از انواع لوبیاها، عدس و حبوبات استفاده کنید. حبوبات ضمن تأمین پروتئین مورد نیاز بدن "فیبر" های مورد نیاز بدن را تأمین و چربی آن را کم خواهد کرد

مواظب باشید

اگر تصمیم گرفته‌اید در کلاس‌های آموزشی تمرینات آکروباتیک شرکت کنید، سعی کنید کلاس‌های مربوطه را به‌دقت و با علاقه کامل بگذارید. یکی از محققین در این باره می‌گوید: "گذراندن کلاس‌ها و تمرینات مربوطه اعتماد به نفس بیشتری به شما می‌دهد و به‌علاوه، از خطرات این قبیل تمرینات می‌کاهد." تمرینات آکروباتیک به عقیده این محقق از بهترین راه‌های کاستن از وزن بدن است

بدن شما عادت می‌کند

فرددیک هاگرمن، استاد علوم بیولوژیکی در دانشگاه اوهاйо می‌گوید: "بدن انسان به‌طور شگفت‌انگیزی به "عادات" پاسخ می‌دهد. پس اگر شما بدنتان را عادت داده‌اید که روزانه به‌طور مثال ده دقیقه ورزش کنید، سعی کنید این عمل شما همه روزه و به‌طور مداوم صورت بگیرد. بدن شما به این ورزش کوتاه مدت طوری عادت می‌کند که ترک عادت باعث ناراحتی و چاقی‌های موضعی خواهد شد

"دیگری بسازید"

با انجام تمرینات مداوم، پرهیز از خوردن چربی‌های مازاد و مصرف روزانه چربی‌ها، از خود انسان تازه‌ای بسازید. ورزش مداوم و رعایت کردن تمهیدات غذایی به سلول‌های بدن شما فرصت بازسازی و دوباره‌سازی می‌دهد. ورزش در مورد جوان‌سازی یاخته‌های بدن نیز اعجاز خاص خودش را دارد

تمرینات بدنی، همه

وقتی برای خرید کالائی مجبور هستید در صف بایستید، در صف بانک‌ها یا اتوبوس‌های شهری، عضلات بدن به‌ویژه شکم و پاها و دست‌های خود را تکان دهید. حتی حرکت دادن عضلات مختلف بدن به مقیاس کوچک، به سوخت و ساز بدن شما کمک می‌کند و تداوم این ورزش‌های کوچک، نتایج بسیار مؤثری در سلامت بدن شما به‌بار خواهد آورد.

گوش کردن به موزیک و رادیو

حین انجام تمرینات می‌توانید به موزیک ریتمیک مورد علاقه خود گوش بدهید. مهم نیست موسیقی مورد نظر چیست. آنچه اهمیت دارد آن است که تمرینات شما توأم با هیجان باشد و این از طریق موزیک دارای ریتم میسر است.

از پروتئین سبز غفلت نکنید

اگر تصمیم گرفته‌اید گوشت را از برنامه غذایی خود حذف کنید، به یکباره خود را از کلیه پروتئین‌های بدنساز محروم نکنید. یک لیوان لوبیای سبز حاوی هفت گرم پروتئین است، همین مقدار نخودفرنگی به اندازه یک دانه تخم‌مرغ دارای پروتئین است. پس در کنار گذاردن تدریجی پروتئین حیوانی، حبوبات به‌ویژه لوبیا، لوبیای سبز و نخودفرنگی را فراموش نکنید.

غذاهای لقمه‌ای حاضر و آماده

افرادی که مجبورند زیاد به مسافرت بروند، اغلب بیشتر از دیگران کالری و چربی مصرف می‌کنند. این افراد ناگزیرند در بین راه مقابل رستوران‌ها توقف کرده و غذاهای چرب و سنگین را روانه معده خود سازند که همین امر سبب چاقی، به‌ویژه چاقی‌های موضعی در خانم‌ها می‌شود. برای جلوگیری از این امر می‌توانید ساندویچ‌های کوچکی مثلاً از مرغ سوخاری تهیه کنید و یا از سالادهای بدون چربی در حین رانندگی استفاده کنید.

اشتیاق برای غذا خوردن

وقتی اشتیاق و علاقه شما برای صرف نوعی غذا به اوج می‌رسد، اگر کمی در برابر آن مقاومت کنید، معمولاً از میزان هوش و اشتیاق شما کاسته خواهد شد. برای ایستادگی بهتر می‌توانید از شیوه‌هایی نظیر دوش گرفتن، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و یا هر کار دیگری مغایر با خوردن استفاده کنید. رابینسون می‌گوید: «با وجود این شما به خوردن نیاز دارید و با رعایت مواردی می‌توانید این کار را به‌راحتی و بدون ترس انجام دهید».

پیاده‌روی اعجاز می‌کند

پیاده‌روی، پیش از صرف غذا، بیش از تمرینات بدنی ورزشی در سوخت و ساز بدن مؤثر است. البته اگر پیاده‌روی با حرکات ورزشی توأم باشد، اثرات مضاعف در پی خواهد داشت.

بهترین شیوه سوزاندن کالری بدن

یک ماشین پله‌پیمائی، می‌تواند چند صد کالری را در طول یک ساعت بسوزاند. دامنه سرعت این ماشین به‌مراتب بیشتر از کارکرد معمولی پاهای یک فرد است. اگر برای حرکات و تمرینات عضلات پا به ماشین پله‌پیمائی دسترسی ندارید، سعی کنید قدم‌های شما حین راه رفتن بلند و دارای ضرباهنگ یک اندازه باشد تا عضلات پاهایتان تقویت شود.

یادداشت بردارید

جاناناتان رابینسون، مدیر اجرایی مرکز داروهای ممنوعه میشیگان می‌گوید: ”زمانی که به هوس خود در خوردن یک غذای چرب لذیذ فایق آمده‌اید، این موفقیت را در دفترچه یادداشت خود قید کنید تا با یادآوری آن انگیزه مقاومت‌های آینده را در خود تقویت کنید. این ساده‌ترین راه برای الگوسازی است

به عضلات خود استراحت دهید

عضلات قوی داشتن یعنی بر خورداری از سوخت و ساز منظم‌تر. اما با داشتن بدنی عضلانی، بدن شما باید در پی هر مرحله از تمرینات ورزشی استراحتی به خود بدهد. پس از استراحت دادن به عضلات خود، دوباره تمرینات را از سر بگیرید. بی‌تردید نتایج بهتری به‌دست می‌آورید

سی دقیقه ورزش، ایده

سی دقیقه انجام حرکات ورزشی در طول روز ایده‌آل است. اما صرف تمرینات به سبک تمرکزی یوگا بسیار مؤثرند این وقت ممکن است همیشه میسر نباشد. دلسرد نباشید. سرانجام ۳ تا ۱۰ دقیقه ورزش در طول روز نیز به سلامتی شما کمک خواهد کرد

غذاهای کم کالری

به‌منظور احتراز از غذاهای پرچربی در طول شب و در آشپزخانه اشتهاآور، خوراکی‌های لقمه‌ای را در جاهای به‌خصوصی از خانه قرار دهید. برای مثال، مقداری ذرت بی‌نمک یا چوب‌شور روی گیرنده تلویزیون یا در گوشه‌ای از گنجه لباس‌ها قرار دهید و شب‌ها با خوردن آن‌ها هوس غذا خوردن در طول شب را در خودتان از بین ببرید

برنامه مبارزه با چاقی

از مؤثرترین اهداف رژیم خود، فهرستی تهیه کنید. (مصرف کردن غذاهای ساده فاقد چربی، تدارک دیدن ناهار توسط خودتان و غیره). فهرست را در پایان هر ماه بررسی کنید. ”لیندا کروفرود“ کارشناس عادت‌های تغذیه می‌گوید: ”ما اغلب از اهداف خود فاصله می‌گیریم و تنها راه جلوگیری از آن بررسی ماهانه عملکرد ما در تغذیه بدنمان است

ها را آزاد نگه دارید

هنگام بالا رفتن از پله‌ها، از نرده‌های کنار پله‌ها استفاده نکنید. این عمل سرعت عمل کالری سوزاندن بدن شما را کاهش خواهد داد. پس موقع بالا رفتن از پله‌ها صحیح‌تر آن است که دست‌هایتان آزاد باشد

در موقع گرسنگی آشپزی نکنید

اگر چنین کنید، لقمه‌های کوچک برای خود خواهید گرفت و به‌میزان پخت غذا نیز خواهید افزود. با خوردن یک دانه سیب یا یک برش لیمو و غیره به گرسنگی خود فائق آئید و بعد با خیال راحت غذا درست کنید

ها در تغذیه

بهتر است غذاهای خود را در اتاقی که رنگ آبی دارد میل کنید و نه رنگ قرمز و تندبر پایه تحقیقات مؤسسات طبی دانشگاه ”جان هیکنز“ رنگ‌های گرم و تند نظیر قرمز، نارنجی و زرد سبب می‌شود که غذا مطبوع‌تر جلوه کند. در

رنگ‌های سرد و ملایم مانند آبی و خاکستری درست نتیجه عکس. نتیجه انسان احساس گرسنگی و ولع بیشتری می‌کند رنگ‌ها تند را به‌دست می‌دهد

اهمیت عضلات بدن

داشتن عضلات قوی، کلید اصلی سوزاندن چربی‌های بدن است، پس سعی کنید همواره در تقویت عضلانی خودبکوشید. اما این کم کردن وزن از طریق سوزاندن چربی‌ها را به‌طور آهسته و تدریجی انجام دهید، تا با فشار آوردن به عضلات آن‌ها را تقویت کنید

آهسته و آرام غذا خوردن

اگر عادت دارید غذا را سریع بخورید، ضرورت دارد که به این توصیه عمل کنید. هنگامی‌که غذا در دهان دارید، هرگز چنگال به دست نگیرید، چون این عمل سرعت غذا خوردن را زیاد می‌کند

درس بگیرید

اگر به دویدن علاقه دارید، به‌هنگام خسته شدن از دویدن زیاد، زمانی را به تمرین دیگری اختصاص دهید. اگر از آن تمرین هم خسته شدید با راکت، زمانی را توپ بزنید. پرداختن به حرکات و تمرینات متفاوت روش تمرینی شما را در حالت مثبت نگاه خواهد داشت

آیا پس از غذا خوردن می‌دوید

اگر پاسخ مثبت است، پس در هفته دوم این رژیم ۵۰ هفته‌ای، این قاعده را تغییر دهید. تأثیر حرارتی موجود در غذا باعث دور برداشتن و فزونی گرفتن متابولیسم بدن می‌شود. در حالی‌که اگر این نظم را معکوس کنید، یعنی پس از دویدن و ورزش غذا بخورید، متابولیسم مورد نظر در خدمت قدرت کاری بدن شما قرار خواهد گرفت

پاروژنی، عامل مهم تناسب اندام

پاروژنی، یا استفاده از ماشین‌های پاروژنی در باشگاه‌های ورزشی، به کوچک شدن شکم، از بین رفتن پیه و چربی دور شکم و بالاخره قوی‌تر شدن عضلات دست و بازو کمک خواهد کرد

آهسته غذا بخورید

زیرا کسانی که سریع غذا می‌خورند فرصت جذب کالری را به اندازه کافی به معده خود نمی‌دهند و غذائی با حجم زیاد و کالری بیش از حد مصرف می‌کنند. در حالی‌که اگر آهسته غذا بخورید ممکن است در یک سوم زمان صرف شده کالری مورد نیاز دریافت کرده و از خوردن بیش از حد غذا بپرهیزید

همواره سعی کنید با معده پر به خرید بروید

زیرا افراد گرسنه در انتخاب غذاهای مورد نیاز اغلب چربی‌ها و شیرینی‌جات را انتخاب می‌کنند، بدون اینکه به نیاز بدن خود به ویتامین‌ها و کالری توجه کنند. خرید کردن با شکم پر می‌توانند توجه بیشتری را نسبت به ویتامین‌ها و کالری‌ها جلب کند

سعی نکنید خیلی زود لاغر شوید

زیرا کسانی که خیلی سریع لاغر می‌شوند با سرعت بیشتری دوباره اضافه وزن پیدا می‌کنند. لاغر شدن تدریجی و منظم امکان متعادل نگهداشتن وزن پس از رژیم غذایی را امکان‌پذیر می‌کند

با نوشیدن مایعات خنک می‌توان برای لاغر شدن گامی مهم برداشت

بدین ترتیب که نوشیدن آب سرد و نوشیدنی‌های خنک باعث مصرف انرژی می‌شود. در نتیجه بدن به‌صورت تدریجی لاغر می‌شود

غذای بسیار گرم نخورید

پزشکان توصیه می‌کنند که از مصرف غذاهای بسیار گرم پرهیز کنید، زیرا هضم غذای سرد به آسانی صورت نمی‌گیرد و باید بدن آن را گرم کند و این کار مستلزم مصرف کالری قابل توجهی است. به این ترتیب روند هضم و جذب کند انجام می‌گیرد و از گرسنگی زودرس جلوگیری می‌شود

هرگز وعده غذایی را حذف نکنید

در واقع این عمل روش ساخت چربی‌های ذخیره را به‌کار می‌اندازد. بهتر است به‌مقدار کمتر اما در چندین نوبت غذا بخورید

وزن ایده‌آل

در دوران گذشته از زمانی که وسایل راحتی بشر بیشتر شد و زندگی، سلامتی و تندرستی بیش از چاقی ارزش دارد اداری و صنعتی، به‌وجود آمد چاقی عمومیت یافت و حتی یک ارزش به‌شمار می‌آمد. ولی در حال حاضر سلامتی بیش از چاقی ارزش دارد به همین جهت رژیم‌های غذایی و ورزش اهمیت پیدا کردند. البته وزن هر کس طبق قد، سن، وضعیت عمومی و استخوان‌بندی او متغیر است



- اگر از شکل بدن خود، به خصوص در ناحیه شکم ناراضی هستید، باید بدانید که تنها پرداختن به ورزشهایی که بر روی یک ناحیه از بدن متمرکز میشود کافی نیست و فایده‌چندانی هم ندارد. بلکه این ورزش برای تاثیر واضح و آشکار باید در کنار ورزشهایی برای تمام بدن انجام شود زیرا بدن نمیتواند چربی را تنها در یک ناحیه از بین ببرد

و شما نمیتوانید تنها با ورزش دادن یک نقطه از بدن خود و رها کردن باقی بدن به نتایج دلخواه دست یابید. به این ترتیب اگر از داشتن شکمی بزرگ یا شل و افتاده رنج میبرید، قبل از اینکه مخارج سنگینی برای خرید وسایل ورزش دراز و نشست و ابزارهای مخصوص کوچک کننده شکم بپردازید، کار تناسب اندام را با ساده ترین شکل ورزش که رایگان هم هست، شروع کنید

• راه رفتن و دویدن

البته فراموش نکنید که این ورزشها کل بدن را تحت تاثیر قرار میدهند و بعدها برای شکم هم باید حرکات مخصوصی انجام دهید. اگر شکم شما شلتر و برآمده تر از چیزی است که میخواهید، به احتمال زیاد در بدن شما نواحی دیگری هم وجود دارند که باید ورزیده و محکم شوند. برای دستیابی به شکمی صاف، تمام بدن شما باید لاغرتر شود

دوباره بخوانید: تمام بدن باید لاغر شود

کار را با انجام دادن ورزشهای سریعی که تعداد ضربان قلب را افزایش داده و سوخت و ساز بدن را بهبود میبخشند آغاز کنید سه مرتبه پیاده روی سریع در هفته راه حل مناسبی برای دستیابی به این هدف است. این کار نه تنها کالری میسوزاند بلکه برای قلب هم بسیار مفید است. یک نکته مهم اینکه به یاد داشته باشید انجام دادن تمرینهای ورزشی و داشتن رژیم غذایی موجب نمیشود که در مدت بسیار کوتاهی لاغر شده یا شکمی صاف پیدا کنید. همانطور که شما یک شبه این شکم را پیدا نکرده اید، نمیتوانید آنرا یک شبه از بین ببرید. پس بردبار باشید و به تمرین ادامه دهید. اگر قصد دارید به منظور خاصی -ازدواج، شرکت در مراسمی مهم و...- از وزن خود بکاهید، برای به دست آوردن نتیجه مطلوب، لااقل سه تا شش ماه قبل از این مراسم کار را شروع کنید چون بدون شک یک هفته کافی نخواهد بود

چند نکته: خوردن و ورزش کردن: ورزش پرس شکم همراه با رژیمی کم چربی، برای تناسب عضلات شکم بسیار خوب است. اما عده بسیاری تصور میکنند که میتوانند در طول روز هرچه میخواهند بخورند و هنگام عصر 100 پرس شکم انجام داده و تمام غذاهای چربی که در طول روز مصرف کرده اند را بسوزانند. اگر شما مصرف چربی خود را کاهش ندهید، هرچه ورزش کنید فایده ای نخواهد داشت و شما نه تنها هیچ نتیجه مثبتی نخواهید گرفت، بلکه ممکن است شکم بزرگتری هم پیدا کنید. چرا؟ چون به این ترتیب در حال شکل دهی و محکم کردن چربیهای روی عضلات خود خواهید بود

لاغری موضعی: واقعیت این است که لاغری موضعی تقریباً وجود خارجی ندارد. شما نمیتوانید از بدن خود انتظار داشته باشید که در اثر غذا خوردن صحیح و انجام حرکات ورزشی تنها در بعضی مواضع لاغر شود. بالا رفتن سوخت و ساز بدن، چربیهای ذخیره شده در کل بدن را مصرف میکند و اشخاصی که تصور میکنند با داشتن رژیم غذایی تنها صورتشان لاغر میشود یا تنها کمرشان گود میشود، باید بدانند که چربی در تمام بدن آنها رو به کاهش است، اما این کاهش در بعضی مواضع سریعتر و در بعضی مواضع که چربی بیشتری داشته و متراکم تر است، دیرتر آشکار میشود. اما خبر وب اینکه شما میتوانید با انجام دادن حرکات ورزشی صحیح این سوختن چربی در مواضع مذکور را سرعت بخشیده و زودتر به تناسب اندام دست یابید. یک تمرین ساده برای افزایش سوخت و ساز بدن برای افزایش سریع متابولیسم که به سوزاندن کالری بیشتر و عملکرد منظمتر منجر میشود تمرین ساده زیر را انجام دهید:

- ثانیه یک حرکت ورزشی سریع -مانند دو درجا یا طناب زدن- انجام دهید 30 .
 - یک دقیقه به انجام حرکتی متوسط -مانند دوی آهسته یا قدم رو سریع حتی درجا- بپردازید .
 - (این مراحل را ده مرتبه تکرار کنید (مجموعاً حدود 15 دقیقه .
 - به مدت 3 تا 5 دقیقه با انجام حرکات کششی آرام، بدن را خنک کنید .
- به یاد داشته باشید که افزایش سوخت و ساز یا متابولیسم، کالریهای اضافه در کل بدن را از بین میبرد و در کنار رژیم غذایی صحیح تمام بدن، از جمله شکم را متناسب خواهد کرد

*قطع مصرف هله هوله

دکتر "لزلي بونسي" از دانشگاه پترزبورگ بخش پزشکی اظهار مي دارد: "بسياري از آنبات ها و اسنک ها شامل گلیسیرين و شکر بالايي هستند. در معده به طور کامل هضم نمي شوند و اين امر سبب مي شود که شکم شما نفخ کند."



*بدويد (در حدود 2 كيلومتر)

دکتر "ديانا تيلور" از دانشگاه کالیفرنیا، ایالت سنفرانسیسکو، بخش حفظ سلامتي معتقد است که: "ورزش هاي سنگين، فشار و تنش فراواني را بر روي بدن شما وارد مي آورند و همين امر موجب مي شود که عضلات براي مدت زمان طولاني نرم و سست باقي بمانند. اما نرمش ملایم و متعادل (مثل یوگا و پیاده روی) به آب شدن چربي ها سرعت مي دهد و مشکل شما را در مدت زمان کمتری حل مي کند."

*در مصرف نمک و ادويه زياده روي نکنيد

مصرف بيش از حد ادويه جات و نمک ها باعث مي شود که شکم شما نفخ کند. یک چهارم فنجان سس کچاپ سه برابر مقدار سدیمی که بدن شما در طول روز نیاز دارد، را فراهم مي سازد. یک قاشق سوپخوري سس سویا جایگزین مناسبی برای آن خواهد بود.

*پتاسيم مصرف کنید

این ماده طبیعی ادرار آور بوده و اثر نفخ آور نمک را از بین مي برد. مي توانید آنرا در گوجه فرنگي، موز، ماهي قزل آلا، بادام و گيلاس پيدا کنید.

*H2O بيشتر مصرف کنید

نوشیدن آب به میزان لازم، باعث مي شود تا آبی که در بدن شما به دلیل وجود نمک جمع شده به آسانی خارج شود و نفخ شکمتان از بین برود.

4 حرکت شکم که معجزه مي کند!

1-دراز نشست استاندارد. 2-دوچرخه. 3- دراز نشست عمودي. 4- ورزش پهلوها

6 تصور غلط که باعث افتادگی شکم می شود

1- برای سفت شدن شکم باید حرکات مربوط به آن را هر روز انجام دهید

دلیل: عضلات شکم نیاز به استراحت و بهبودی دارند. در طول زمان استراحت است که ماهیچه ساخته می شود. "کتی کیلر" مربی و نویسنده کتاب "تمرین های کتی برای هنر پیشگان" اظهار می دارد که: "انجام تمرین های شکمی برای 3 تا 5 روز در هفته موجب می شود شما عضلات سفت، و شکم صافی پیدا کنید."

2- تمرین کامل شکم نیم ساعت طول می کشد

دلیل: کیلر معتقد است. "اگر نیم ساعت طول بکشد تا شما احساس کنید عضلات شکمتان در تحرک هستند، پس احتمالاً حرکات را اشتباه انجام می دهید. ... نحوه انجام دادن حرکات را مجدداً بازبینی نمایید و بر روی مدت زمان تمرکز نکنید. همیشه کیفیت مهم تر از کمیت است."

3- دراز نشست خیلی آرام، عضلات را محکم تر می کند

دلیل: آنقدر که روند معمولی دراز نشست شما را لاغز می کند، آرام انجام دادن آن به آب شدن چربی ها کمک نمی کند. در حقیقت کندی در انجام حرکات اصلاً سودمند نیست. تمرینات باید به شما در هر حالتی کمک کنند: چه بخواهید وارد ورزش کیک بوکس شوید چه بخواهید یک چمدان را از روی زمین بلند کنید. در هر دو حالت ذکر شده شما کارهای خود را که در حالت اسلو موشن (slow motion) که انجام نمیدهد.



4- بهترین زمان برای انجام حرکات شکمی، آخر تمرین ها می باشد

دلیل: "گیلبرت ویلت" محقق، فیزیوتراپیست و استاد دانشگاه نیراکسا، دانشکده علوم پزشکی می گوید: "هیچ فرقی نمی کند شما چه زمان ورزش های شکمی را انجام دهید، فقط درست انجام دادن و ثبات در تمرینات است که باید مورد توجه قرار گیرد." بنابراین بهترین زمان وقتی است که احساس کنید می خواهید تمرینات را انجام دهید. اما اگر می خواهید در ابتدای تمرینات حرکات مربوط به شکم را انجام دهید، اول باید خودتان را حسابی گرم کنید. هنگامیکه خون در گردش باشد، می توان به آسانی از بروز بسیاری از آسیب دیدگی ها جلوگیری کرد."

5- با انجام حرکات پایلیت (Pilates) نمی توانید شکم خود را 6 تکه کنید

دلیل: "کیمبرلی لیون" یک مربی خصوصی در لوس آنجلس معتقد است که: "این حرکات بیشترین تاثیر را بر روی شکم شما می گذارند و اگر آنها را به همراه یک رژیم غذایی سالم انجام دهید، به طور حتم می توانید لایه های مورد

نظر خود را بر روی شکم به وجود آورید. شکل شکم، قد و بلندی نیم تنه بالایی شما، جزء اموری هستند که به ژن هایتان ارتباط پیدا می کند.

6- بدون وزنه و دستگاه نمی توانید شکم خود را آب کنید

دلیل: شما به هیچ وجه به وزنه نیازی ندارید، البته بسیاری از ورزشکاران برای اینکه توانایی و قدرت خود را افزایش دهند از وزنه استفاده می کنند. لیون می گوید: "بسیاری از دستگاهها و وزنه ها برای استفاده خانم ها طراحی نشده اند، اگر شما به طور مناسب در دستگاه قرار نگیرید، ممکن است فشار به قسمت های که نباید، وارد شود. او برای ما یک نصیحت دیگر هم دارد: به زمین بچسبید که هم موثر است هم ارزان و آنرا در هر جایی به راحتی می توانید پیدا کنید.

نتیجه بیشتر در زمان کمتر

"لیو جردن"، مربی تناسب اندام در مجموعه ورزشی اکینوکس در شهر نیویورک رازها را برای ما فاش میکند: حرکات را کمی آرام تر انجام دهید: با چهار شماره بالا بیایید و با 4 شماره به حالت اول باز گردید.

5 تا 10 ثانیه در دشوارترین حالت دراز نشست باقی بمانید. حرکات خود را کم کم انجام دهید: این کار باعث می شود تا عضلات شکم از سایر ماهیچه ها جدا شده و تاثیر تمرینات مستقیماً بر روی شکم وارد شود.

شکم خود را صاف کنید

انجام این حرکت به شما کمک می کند تا شکمتان را لاغر تر کنید. در حالی که صورتتان در مقابل زمین قرار دارد، بر روی شکم دراز بکشید. وزنتان را بر روی کمر و شکم بدهید و سعی کنید دست ها و پاها را از روی زمین بلند کنید. برای چند ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سپس به موقعیت اولیه باز گردید و یک مرتبه دیگر این حرکت را تکرار کنید

وزن بدن چگونه تنظیم می شود؟

جولای 29، 2008 در 4:44 ق.ظ . طبقه بندی شده زیر رژیم های لاغری، زیبایی و تناسب اندام and برچسب زده شده: Add new tag, لاغری، وزن، کاهش وزن، افسردگی، بی اشتهایی، بانوان، تک بانو، تکیانو، زیبایی و تناسب اندام

افراد سالم، وزن خود را با در نظر گرفتن تغییر زیاد در مصرف کالری و میزان فعالیت روزانه به طور چشمگیر در یک مقدار ثابت حفظ می کنند.

اشتها و سوخت و ساز بدن با شبکه پیچیده ای از عوامل عصبی و هورمونی تنظیم می شود. به عنوان مثال، اپی نفرین و نوراپی نفرین موجب کاهش اشتها و افزایش سرعت متابولیسم می شود.

کاهش میزان انسولین نیز مصرف گلوکز را کم و فعالیت مرکز سیری را مهار می کند. مراکز اصلی تغذیه سیری در هیپوتالاموس قرار دارد.

جالب است بدانید که داروهایی نظیر آمفتامین که به منظور سرکوب اشتها در ترکیب برخی قرصهای لاغری مورد استفاده قرار می گیرد، از راه آزادسازی نوراپی نفرین در سیستم اعصاب مرکزی عمل می کنند.

وقتی مصرف انرژی بیش از میزان کالری در دسترس باشد، کاهش وزن رخ می دهد که این مساله می تواند بنا به دلایلی نظیر کم شدن مقدار غذای دریافتی ، سوئی جذب ، از دست دادن کالری ، افزایش نیاز به انرژی ، تغییر در حجم مایعات بدن و... باشد.

اگر بخواهیم کاهش وزن را در نموداری خلاصه کنیم ، می توانیم آن را به صورت زیر نشان دهیم:

افسردگی یا فراموشی، عوامل هورمونی، اشکال در خوردن غذا، داروهای اشتهایی، عوامل اجتماعی یا اقتصادی، وزن بدن عفونت هایی نظیر HIV یا سل یا بیماری های انگلی، مصرف انرژی، از دست دادن کالری، سوء جذب

هر چند فهرست علل احتمالی کاهش وزن بسیار مفصل تر از موارد بالاست ؛ به عنوان مثال ، در دوران کهولت شایع ترین دلایل عبارتند از سرطان و بیماری های خوش خیم و بدخیم دستگاه گوارش و ریه ، افسردگی و در افراد جوان تر، دیابت ملیتوس ، هیپرتیروئیدیسم و عفونت های نظیر HIV.

مهمترین نکته ای که در ارتباط با کاهش وزن وجود دارد، این است که علت اصلی آن بندرت پنهان می ماند و در بیشتر موارد، پس از شرح حال و معاینه فیزیکی دقیق توام با آزمایش های تشخیصی کنترل شده می توان به علل کاهش وزن پی برد.

به طور کلی ، پیش از انجام هر اقدامی درباره این افراد باید اثبات کرد واقعا چنین مشکلی وجود دارد، چرا که تقریباً نیمی از بیمارانی که مدعی کاهش وزن شدید هستند، بعد از اندازه گیری عملی متوجه می شوند کاهش وزن آنها کاملاً کاذب است.

برای تایید نهایی این مساله می توان از مواردی نظیر تغییر در اندازه کمر بند یا گشاد شدن لباسهایی که قبلاً اندازه شخص بوده اند، استفاده کرد. به طور طبیعی ، از حدود 60 سالگی وزن بدن به طور متوسط 5 درصد در سال کم می شود. کهولت همچنین بر ترکیب بدن تأثیر می گذارد و موجب کاهش حجم توده عضلانی می شود.

زیبایی اندام: مجموعه



بعضی از بانوان با رسیدن به این فصل پیش خود می گویند « خوب ، رسیدیم سر اصل مطلب » به جرأت می توان گفت بسیاری از بانوان صرفاً برای فرم بخشیدن به شکم و پهلو به تمرین با وزنه روی می آورند

تمرینات شکم و پهلو

بعضی از بانوان با رسیدن به این فصل پیش خود می گویند « خوب ، رسیدیم سر اصل مطلب » به جرأت می توان گفت بسیاری از بانوان صرفاً برای فرم بخشیدن به شکم و پهلو به تمرین با وزنه روی می آورند. متأسفانه اکثر آنها توقع دارند با چند جلسه تمرین با وزنه ، چربی ای که طی چندین سال در این ناحیه جمع شده از بین برود .

یکی از بزرگ ترین اشتباهات بسیاری از بانوانی که به باشگاه مراجعه می کنند ، انجام بیش از حد تمرینات شکم و پهلو به منظور لاغری است . در تمرینات شکم نکات زیر قابل ذکر است :

(۱) انجام تمرینات شکم و پهلو (و به طور کلی تمرین با وزنه) به منظور از بین بردن چربی های شکم باید متناسب با رژیم غذایی باشند ، تنها با ورزش به سختی می توان به وزن مطلوب رسید .

(۲) تمرین بیش از حد شکم می تواند موجب ناراحتی در ناحیه ی کمر شود . بیش از میزان توصیه شده به تمرین این ناحیه نپردازید .

(۳) اگر مایل به رسیدن سریع تر به هدف هستید بهتر است برنامه ی غذایی خود را بیشتر تحت نظر داشته باشید یا مدت تمرینات اروبیگ خود مانند دوچرخه سواری ، پیاده روی ، دو و شنا را زیادتر کنید .

(۴) حرکات شکم را به آرامی انجام دهید ، انجام سریع آنها نه تنها اثر کمتری خواهد داشت ، بلکه ناحیه ی کمر شما را نیز تحت فشار قرار می دهد .

دراز و نشست ، سطح شیب دار (سیت آپ)

معروف ترین حرکت تمرین عضلات شکم ، حتی اشخاصی که با ورزش آشنایی چندانی ندارند ، زمانی که صحبت از تمرین عضلات شکم می شود این حرکت را به خوبی می شناسند . حرکتی مفید و مؤثر برای فرم بخشیدن به ناحیه ی پهلو و شکم ، نکته ی بسیار مهم در زمان اجرای این حرکت میزان پایین رفتن است که اگر ورزشکار بیش از حد توصیه شده پایین برود ناحیه ی کمر وی تحت فشار نامطلوبی قرار می گیرد که یا در حین یا بعد یا فردای تمرین بدن ساز احساس درد و ناراحتی در آن ناحیه خواهد کرد . اشتباهی دیگر که به آن اشاره نیز شد ، تمرین بیش از حد است ، نباید فکر کرد که با انجام زیاد این حرکت می توان بهتری گرفت .

نحوه ی انجام حرکت

(۱) تخته شکمی با زاویه ی مناسب و متعادل انتخاب کنید . زیاد بودن زاویه ی تخته شکم لزومی ندارد و کمر را تحت فشار نامطلوب قرار می دهد (به تذکرات مراجعه کنید)

(۲) روی آن قرار گرفته و دست ها را پشت سر خود جفت کنید .

(۳) به آرامی و مقاومت در مقابل نیروی جاذبه بدن خود را به سمت پایین حرکت دهید تا حدی که کمر شما با تخته شکمی زاویه ای حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه داشته باشد . کمتر از آن کمر تحت فشار زیادی قرار می گیرد .

(۴) زاویه ای که بین ران ها و بالاتنه در بالاترین نقطه ی حرکت ایجاد می شود ، باید همواره بیشتر از ۹۰ درجه باشد ، کمتر از آن فشار از عضلات شکم برداشته می شود .

(۵) سپس مجدداً بدن خود را تا جایی که عضلات شکم شما تحت فشار باشند ، رو به بالا بکشید .

تنفس هنگام پایین رفتن (بخش نگاتیو) عمل دم و در زمان بالا آمدن (بخش پوزیتیو) عمل بازدم انجام می شود .

تذکرات

- اگر گرفتن دست پشت سر اجرای حرکت را برای شما مشکل می کند ، می توانید دست ها را به صورت ضربدری روی سینه ی خود قرار دهید .
- در پایین ترین نقطه ی حرکت ، کمر شما نباید در امتداد پاهایتان قرار گیرد . این مسأله ارتباطی با زاویه ی تخته شکم ندارد و در هر شرایطی باید رعایت شود ، در غیر این صورت به کمر شما فشار وارد می شود .
- اشخاصی که در ناحیه ی کمر دچار ناراحتی هستند باید از انجام این حرکت خودداری کنند . به جای آن، حرکت شکم کنترل را می توان در برنامه ی تمرین این بانوان گنجانند .
- در بالاترین نقطه ی حرکت ، بیش از حد بالا نیایید ، زیرا عضلات شکم از حالت انقباض خارج می شوند و دیگر فشاری به آنها منتقل نمی شود .
- انجام این حرکت باید با حالتی آرام ، روان و یکنواخت صورت گیرد ، نه با ضربه زدن در پایین ترین نقطه ی حرکت . در صورتی که سرعت اجرای حرکت زیاد باشد ، عضلات فرصت انقباض و انجام کار مناسب را نخواهند داشت . در نتیجه هم به ستون مهره ها فشار بیشتری وارد می شود و هم کالری کمتری مصرف می شود .
- برای اجرای حرکت ، تخته ی شکمی با شیب مناسب توان خود انتخاب کنید ، زیاد بودن زاویه تخته ی شکم ، هرچند فشار بیشتری به عضلات شکم وارد می سازد ، اما این عضلات باید قدرت کافی داشته باشند تا از وارد شدن فشار بیش از حد به کمر جلوگیری کنند . اگر مایل هستید تمرین شکم سنگین تر و سخت تر برگزار شود بهتر است ابتدا به تعداد تکرارها بیافزایید (حداکثر ۲۵ بار) و حرکت را با کنترل کامل و با حداقل سرعت انجام دهید و در آخرین مرحله شیب میز را زیاد انتخاب کنید .
- شکم کنترل (شکم ۹۰ درجه) یکی از بهترین و مناسب ترین حرکات برای تحت فشار قرار دادن عضلات ناحیه شکم است . در این تمرین عضلات شکم به خوبی تقویت شده و فرم داده می شوند . بانوانی که با اجرای حرکات دیگر تمرینات شکم دچار کمردرد می شوند ، می توانند با این حرکت ، به شرط اجرای صحیح هم عضلات این ناحیه را تقویت کرده و هم از وارد شدن فشار به ناحیه ی کمر خود پیش گیری کنند .

نحوه انجام حرکت

- (۱) ناحیه ساق پای خود را طوری روی نیمکت قرار دهید که با ناحیه ران تشکیل زاویه ۹۰ درجه دهد .
 - (۲) دست ها را پشت گردن قلاب کنید .
 - (۳) به آرامی و با کنترل کامل تا حدی که تنها نیمه ی بالایی بالاتنه شما از زمین بلند شود (ناحیه کمر روی زمین است) عضلات شکم را منقبض کنید .
 - (۴) پس از پنج ثانیه مکث به آرامی و با کنترل کامل به حالت اول باز گردید .
- تنفس هنگام بالا رفتن (بخش پوزیتیو) عمل بازدم و هنگام پایین رفتن (بخش نگاتیو) عمل دم صورت می گیرد .
تذکرات بخش پوزیتیو و نگاتیو این حرکت باید به آرامی و با کنترل کامل انجام شوند ، بهتر است مدت زمان انجام هر

مرحله سه تا پنج ثانیه باشد و در بالاترین نقطه ی حرکت نیز پنج ثانیه مکث کرد تا هر تکرار حدود ۱۵ ثانیه طول بکشد. ایرانه هایی سریع برای کوچک کردن شکم - آکا



این بافت چربی، برای بدن یک انبار انرژی است و بدن مازاد نیاز خود را در آن ذخیره کرده، در مواقع نیاز، از آن برداشت می کند. پس باید کاری کرد که بدن نیازمند انرژی بافت چربی شود.

شکم انسان از عضلاتی قوی پوشیده شده که نگهدارنده اماء و احشاء است. ورزش نکردن، انجام فعالیت های نشسته و مصرف کالری بیش از نیاز، موجب تجمع چربی در منطقه شکم می شود؛ در این صورت عضلات شکم، سفتی و حالت اولیه خود را از دست داده و شکل ظاهری اندام افتاده شده و چربی ذخیره ای شکم به حالت گره دار احساس می شود. به علاوه، تجمع چربی در منطقه شکم به خصوص در خانمها خطر ابتلا به دیابت و عوارض عروقی را چند برابر می کند.

برای از بین بردن چربی های اضافی شکم چه کنیم؟

این بافت چربی، برای بدن یک انبار انرژی است و بدن مازاد نیاز خود را در آن ذخیره کرده، در مواقع نیاز، از آن برداشت می کند. پس باید کاری کرد که بدن نیازمند انرژی بافت چربی شود. دریافت کالری کمتر و ورزش کردن، راه رسیدن به این مقصود است. البته اکنون با روشهای دیگری مثل جراحی نیز، این چربی ها را بر می دارند ولی اگر بتوانیم با ورزش، که سلامت عمومی بدن را به دنبال دارد، آن را از بین ببریم، مسلماً به جراحی نیازی نخواهد بود. ادعا می شود که کمر بندهای شوک دهنده با وارد کردن جریان های الکتریکی به چربی شکم موجب تجزیه آنها و قوی شدن عضلات شکم می گردد. در صورتی که تنها جریانهایی با قدرت ایمپالسهای مغز، موجب انقباض عضلات می شود و اگر چنین جریانی با این کمر بند وارد شکم شود موجب یک انقباض دردناک خواهد شد. البته استفاده از وسایل ورزشی که موجب انقباض عضلات شکم شود، مفید است؛ اما ورزش کردن به تنهایی کافی نخواهد بود، چرا که کالری اضافی باز هم در شکم یا باسن ذخیره می شود. پس باید از خوردن شیرینی های خامه ای، تنقلات چرب مثل چیپس، غذاهای پر روغن و نان و برنج زیاد از حد پرهیز کرد.

یک ورزش مفید :

دراز و نشست از راحت ترین و مؤثرترین ورزش ها برای برطرف کردن چربی شکم است. با فشار زیادی که به عضلات شکم وارد می شد، این عضلات قوی شده و شکم به حالت اولیه باز می گردد. مدت ورزش چند روز یا چند هفته نیست بلکه باید آنرا مداوم انجام داد. تمرینات ورزشی در صورتی که به درستی انجام نگیرند، به کمر یب می رسانند.

طریقه درست انجام دراز نشست :

به پشت روی زمین نسبتاً نرمی بخوابید. پاها را خم کنید تا کف پایتان روی زمین قرار بگیرد، دستانتان را به روی سینه قرار دهید. ابتدا سر را بلند کرده و سپس شانه ها را به آرامی سانتی متر بالا بیاورید و دوباره واپید. بلند شدن بیش از این مقدار عضلات پای شما را به کار می گیرد. ده مرتبه پشت سر هم، این کار را

انجام دهید. چند ثانیه استراحت کنید و ده مرتبه بعدی را انجام دهید. در ابتدا لازم نیست زیاد به خودتان فشار بیاورید، زمانی که احساس کردید، عضلات شکم شما قوی تر شده اند جسم سنگینی را در هنگام دراز نشست در دست، روی سینه بگیرید تا فشار بیشتری به عضلات شکم وارد شود.

ورزشهای تکمیلی دیگری که می توانید برای متناسب شدن شکم انجام دهید در ذیل ارائه شده است :

1 - چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید، یک پای خود را مستقیماً بلند کرده و در هوا نگاه دارید، از یک تا بشمارید، سپس به حالت اول برگردید، از یک تا بشمارید حالا پای دیگریتان را به همین صورت حرکت دهید و بشمارید. این عمل را چند بار تکرار کنید.

2 - روی زمین بنشینید کف دستها را در طرفین بدن، روی زمین بگذارید و زانوها را خم کنید، در این حال با باسن خود جابجا شده به جلو بروید در حقیقت، سر بخورید. می توانید با دستها مچ پاها را بگیرید.

3 - به پشت روی زمین طاق باز بخواهید، دستها را باز کرده در طرف راست و چپ روی زمین دراز کنید حالا زانوها را خم کنید و همانطور که به هم چسبیده اند با هم اول به طرف راست زانوها را تا نزدیک زمین بیاورید، سپس به همین شکل به طرف چپ تا نزدیکی زمین حرکت دهید، این عمل را - بار تکرار کنید.

4 - بایستید و دست ها را به طرف جلو دراز کنید و در مقابل روی خود به لبه یک صندلی تکیه دهید حالا به تدریج و خیلی آهسته زانوها را خم کنید تا به صورت نشسته در آید، سپس به آهستگی بلند شده و بایستید. این بار تکرار کنید.

5 - به روی شکم، روی زمین بخواهید، چانه خود را روی هرد و دست خود قرار دهید در حالیکه پاها را کشیده و دراز نگاه داشته اید، یک پا را تا آنجا که می توانید بالا بیاورید و در آن حالت نگهدارید، از یک تا بشمارید و سپس پا را پائین بیاورید. حالا این عمل را با پای دیگریتان انجام دهید.

6 - چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید، یک پای خود را مستقیماً بلند کرده در هوا نگاه دارید و از یک تا بشمارید سپس به حال اول بازگردید و از یک تا بشمارید اکنون پای دیگریتان را به همین صورت حرکت دهید و بشمارید. این عمل را چند بار تکرار کنید.