

إذا قمنا بتقليل الدهون الزائدة، يمكن أن تتحسن صحتنا كثيرا!

دعونا نتسوق دون أن نكون جائعين وبقائمة مغلقة. دعونا نختار الأطعمة الموسمية والمحلية. لا نحتفظ في المنزل بأشياء قررنا عدم تناولها. دعونا نطبخ عندما لا نكون جائعين.

النظام الغذائي الموصى به:

- تناول نظام غذائي متوازن ومتنوع وكاف.
- شرب 1,5-2 لتر من الماء أو المشروبات يوميا.
- تجنب المشروبات الغازية السكرية.
- إزالة جميع أنواع الكحول (النبيذ، البيرة، المشروبات المختلطة، الخ).
- زيادة كمية الألياف في الوجبات الرئيسية (الخضراوات المطبوخة والنيئة، البقوليات، الحبوب الكاملة).
- استخدام زيت الزيتون البكر الممتاز باعتباره من الدهون الرئيسية واختيار طرق الطهي البسيطة: مثل السلق والشواء والطهي على الفحم وفي الميكروويف أو الطهي باستخدام ورق الزبدة.
- إزالة السكريات المضافة من نظامك الغذائي: العسل والسكر والمربي والحلويات والمشروبات السكرية وعصائر الفاكهة والمعجنات، والكعك...
- استخدام طريقة تقسيم الطبق: نصف الوجبة سيكون من الخضروات والربع من البروتين والربع الآخر من الكربوهيدرات (الأرز والبطاطس والمعكرونة وما إلى ذلك).

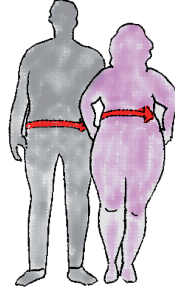
الوجبات

أمثلة الغداء أو العشاء وفقا لنسب طريقة تقسيم الطبق:



- سلطة مشكلة (50%)
- بقوليات (25%) مع أرز بني (25%) وخضراوات وفاكهة.
- خضراوات مقالية (50%)، دجاج مشوي (25%) الأرز البني (25%) والطماطم وفاكهة واحدة.
- السيانخ مع الزبيب والسنوبر (50%) السمك المشوي (25%) مع البطاطس في الفرن (25%) والزبادي.

من أجل التقليل من الدهون الزائدة في الجسم من الضروري تناول نظام غذائي صحي ومدروس وكذا ممارسة التمارين الرياضية.



يجب ألا نحاول خسرانها بسرعة كبيرة. كما هو الحال مع أي تغيير، فهو يتطلب الوقت والمثابرة. لا ينبغي لنا أن نسبح لأنفسنا بالتغلب على الإحباط.

الوزن ليس مؤشرا جيدا لأنه يمكن أن يختلف اعتمادا على ما إذا كان لديك تقريبا العضلات أو الكالسيوم في عظامك. لن نركز النتائج على الوزن.

لكي نعرف إذا كنا بخير، سنلاحظ انخفاضا في محيط الخصر وزيادة الحيوية والطاقة وتحسن جودة النوم والصحة العاطفية وانخفاض ضغط الدم المرتفع وتحسن مستويات الكوليسترول.

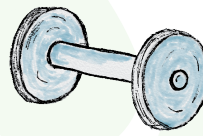
يمكن أن تؤدي الأنظمة الغذائية الصارمة للغاية والسريعة إلى فقدان العضلات والتأثير المرتد، مما يؤدي إلى زيادة كتلة الدهون عند التخلي عنها.

من الضروري اتباع عادات صحية تساعدنا على تحقيق هدفنا في خسارة دهون الجسم خطوة بخطوة والحفاظ عليها مع مرور الوقت:

النشاط البدني



سنقوم بممارسة نشاط بدني معتدل لمدة 30 دقيقة، خمسة أيام في الأسبوع (المشي، ركوب الدراجة، الرقص، السباحة...) أو نشاط بدني قوي لمدة 75 دقيقة موزعة على طول الأسبوع (الجري، القفز بالحبل، صعود السلالم...).



لا يجب أن ننسى ممارسة تمارين القوة عدة مرات في الأسبوع من أجل تمرين عضلاتك.

سلة التسوق والمطبخ

دعونا نخطط للقوائم التي سنستهلكها.

المؤلفون: لورديس ألونسو، البيرا ثارثا، بيلين جيل توريس، نومي مورثيو، كونسيبيون دي ريبوت.

المراجعة العلمية والمطبخية: مجموعة العمل للتربية الصحية CAMFiC

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم التوضيحية: البيرا ثارثا.