

## عشرون طريقة علمية لفقدان الوزن الزائد .. وبدون إتباع حمية

د. مسلم المياح

- عندما تشعر بالجوع بين الوجبات ، امضغ الكرفس لأنه يحرق الكثير من السعرات ، ، أو تناول بعض الفاكهة الطازجة.
- احرص على تناول ثلاث وجبات يومياً في نفس الوقت ، ولا تهمل وجبة الإفطار لأنها تزيد من معدل حرق السعرات.
- حاول الوقوف أثناء التحدث على الهاتف أو مشاهدة التلفاز ، كما أن التحكم بالجهاز دون استعمال جهاز التحكم عن بعد يجعلك كثير الحركة.
- استخدم الدّرج بدلاً من المصعد الكهربائي كلما استطعت.
- ابعد عن ذهنك فكرة أن التدخين ينقص الوزن، فإذا كنت مدخناً .. اقلع فوراً عن التدخين ومارس رياضة خفيفة وستلاحظ الفرق في قوامك وبشرك.
- لا تستخدم السكر ، أو استبدل السكر المصنع بسكر الفاكهة.
- استخدم بدائل الحليب والجبن قليلة الدسم.
- إذا كنت ممن يعشقون مشروبات الشوكولاتة أو الكاكاو، فم بشراء النوع الذي لا يحتوي على سكر أو مواد إضافية.
- احذر من الأطعمة المعلبة لأنها تحتوي على كثير من السعرات، كما أن الصوديوم المستخدم في عملية حفظ هذه الأطعمة يعرقل عملية الهضم مما يسبب السمنة.

• لا تتناول المعكرونة أو الأرز إلا مرة كل أسبوعين ويفضل استبدالها بالنوع المصنوع من البر الأسمر.

• تعود على تناول الخبز الأسمر ، واختار النوع المحتوي على النخالة التي تساعد في عملية الهضم.

• لا تأكل إلا المكسرات الطبيعية غير المملحة.

• استعمل زيت الزيتون المعصور على البارد فإنه لا يسبب الكلسترول.

• انتظر على الأقل ثلاث ساعات عند الانتقال من وجبة لأخرى.

• لا تكثر من الملح لأنه يخزن السوائل في الجسم.

• اشرب من 6 إلى 10 أكواب من الماء يوميا فهي تغسل الجسم من السموم والدهون.

• لا تأكل العلكة ولو دون سكر.

• لا تأكل الدجاج من جلده فهو مخزن للدهون والهرمونات.

• لا تأكل الليمون مع البروتينات فهو يحيد إنزيم "الببسين" المسئول عن هضم البروتين.

• لا تأكل في وقت متأخر من الليل حتى تتيح للمعدة هضم الطعام بكفاءة.

• استبدل المقلبات بالمشاوي والمسلق.

• ابدأ دائما بتناول السلطات الخضراء