

بعض النصائح البسيطة لتخفيف الوزن

بلغت البدانة حد الوباء في بعض الدول خاصة المتقدمة منها، مما اضطر الهيئات الحكومية فيها الى اصدار تحذيرات احصائية بهدف نشر الوعي عند الناس بخطورة الامر، وفي اطلر الجهود التي تبذل لمكافحة البدانة نورد بعض النصائح للتخفيف من الوزن

- 1- امشي بعد تناول الغداء بقليل
- 2- امشي بدلا من ان تقود السيارة كلما كان ذلك ممكنا
- 3- اذهب مشيا الى مكان العمل كلما كان ذلك ممكنا
- 4- اشرب الحليب قليل الدسم اكثر من الحليب كامل الدسم
- 5- مارس تمارين رياضية امام التلفزيون
- 6- اشرب الماء قبل تناول الوجبة
- 7- تناول دواجن قليلة الدهن
- 8- تناول نصف الكمية المعتادة من الحلوى والفاكهة
- 9- تمشي مع العائلة بعد العشاء
- 10- تجنب تناول حصص غذائية اكبر من المعتادة
- 11- قم بقص العشب باستخدام ماكينة يدوية
- 12- قم بزيادة كمية الالياف في غذائك
- 13- اذهب الى اماكن العبادة مشيا بدلا من السيارة
- 14- اصطحب الاطفال مشيا الى المدرسة كلما امكن ذلك
- 15- انضم الى مجموعة من الناس تمارس الرياضة
- 16- تناول مشروبات الحمية
- 17- المشي ايام العطل بدلا من استخدام السيارة
- 18- قم بأعمال حديقة المنزل بنفسك
- 19- تناول طعامك في اطبق صغيرة
- 20- غادر مبكرا لتتطلق مشيا كلما امكن ذلك
- 21- لا تأكل في وقت متأخر من الليل
- 22- ابتعد من الوجبات الثانوية
- 23- قم ببعض الاعمال المنزلية
- 24- تناول الاطعمة المشوية والمسلوقة بدلا من المقلية
- 25- استخدم الدراجة الهوائية بدلا من السيارة عند الذهاب الى المتجر
- 26- امشي لمدة نصف ساعة بدلا من مشاهدة التلفزيون
- 27- استخدم الزيوت النباتية اكثر من السمنة والزبدة
- 28- اغسل السيارة بيديك
- 29- لا تفوت الوجبات الرئيسية

- 30- الجري عند القيام بمهمة قصيرة
- 31- اختر نشاطا ينسجم مع حياتك اليومية
- 32- اركن سيارتك بعيدا عن المتجر واتجه الية مشيا
- 33- اطلب من صديقك ان يتريض معك
- 34- خصص جزءا من الوقت يوميا للنشاط البدني
- 35- مارس الرياضة مستعينا بشريط فيديو او ما شابهة اذا كان الطقس سيئا
- 36- ألتزم بنظام أكل مضبوط
- 37- اذا كنت تواجه صعوبة بالقيام باي نشاط بعد انتهاء العمل حاول ان تقوم به قبل ان تبدأ بالعمل
- 38- امشي أو قم بتمارين على المقعد بدلا من تدخين سيكارة أو شرب القهوة اثناء فترة الاستراحة
- 39- تجنب استخدام الاجهزة الموفرة للجهد
- 40- العب مع اطفالك لمدة ثلاثين دقيقة في اليوم
- 41- اجعل السير مع مجموعة عادة اسبوعية
- 42- امشي في المجمعات التجارية
- 43- اختر نشاطات تمتعك كي تلتزم بممارستها
- 44- جرب نشاطات بدنية جديدة
- 45- نوع النشاطات البدنية بهدف زيادة المتعة وتوسيع نطاق الفائدة
- 46- اختم طعامك بالفاكهة
- 47- اصعد السلالم عوضا عن استخدام المصعد كلما امكن ذلك
- 48- ضع قائمة مفصلة بالوجبات والنشاطات البدنية
- 49- تجنب شراء الحلويات
- 50- اسبح مع اطفالك
- 51- انزع الجلد عن لحوم الدواجن قبل طبخها لخفض مستوى الدهون
- 52- تناول الطعام قبل ان تشعر بجوع شديد
- 53- لاتفوت وجبة الافطار احرص على ان تكون الوجبات الرئيسية من الفاكهة والخضروات
- 54- اشرب الكثير من الماء
- 55- امشي على الشاطئ بدلا من حمام الشمس
- 56- احمل مشترياتك بدلا من نقلها في عربة
- 57- خفف الزيوت او الشحوم المضافة في الطبخ
- 58- امشي بدلا من الجلوس هنا وهناك
- 59- تناول الاطعمة الحلوة بكميات قليلة
- 60- تناول السلطة الخضراء بدلا من البطاطا المقلية