گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۲۳۷۱
پنج شنبه ۳ تیر ۱۴۰۰ ۹:۴۱

اگر در رژیمتان لاغر نمی شوید این اشتباهات را کنار بگذارید

یک متخصص تغذیه در روسیه در مورد اینکه چرا کاهش وزن برای افراد دشوار است و هنگام کاهش وزن چه کاری را نباید انجام داد، ۵ توصیه مهم کرد.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، آندری بابروفسکی متخصص تغذیه در انستیتوی دولتی سن پترزبورگ از پنج اشتباه معمولی نام برد که انسان هنگام تلاش برای رهایی از وزن اضافی مرتکب می‌شوند.

به گفته بابروفسکی، اولین اشتباه ندانستن مقدار واقعی انرژی محصولات است. بسیاری از افراد، با اعتقاد به اینکه غذاهای کاملا سالم خریداری می‌کنند، علاقه‌ای به دانستن میزان کالری آن‌ها ندارند و در نتیجه، آن‌ها بیش از حد لازم چنین غذایی مصرف می‌کنند.

بابروفسکی تاکید کرد: معمولا مردم مصرف محصولات و خوراکی‌های سالم را ترجیح می‌دهند. به طور مثال، آن‌ها در فروشگاه چیزی خریداری می‌کنند که ظاهرا برای لاغری مناسب بوده که بدون چربی، بدون شکر و ... است، اما نباید از این خوراکی‌ها نیز زیاد استفاده کرد.

اشتباه دوم انتقال سریع از زندگی روزانه به یک رژیم کاملا جدید برای لاغری است. مقاومت در برابر یک رژیم کاملا متفاوت، برای بدن شما ممکن است بسیار دشوار باشد و این تلاش بی‌نتیجه بماند.

متخصص تغذیه افزود: وقتی فردی تصمیم می‌گیرد که از روز خاصی شروع به خوردن غذا به صورت کاملا متفاوت کند، مثلا بگوید من عصر غذا نمی‌خورم، یا صبحانه نمی‌خورم یا از گوشت و پروتئین امتناع می‌کنم، من سالاد می‌خورم، این جملات اشتباه است، زیرا برای مدت طولانی فرد این قوانین را رعایت نمی‌کند و با گذشت دو یا سه و یا یک هفته، دست از رژیم سخت خود برای لاغری برمی‌دارد.

اشتباه سوم: میل به کاهش وزن فقط از طریق ورزش و فعالیت بدنی است. این روش بی‌نتیجه است، زیرا حفظ نتایج چنین کاهش وزنی بسیار دشوار است و ورزش همواره باید با تغذیه درست همراه باشد.

چهارمین اشتباه رویکرد بیش از حد احساسی به رژیم کاهش وزن است. تمایل به کاهش وزن فقط با «اراده» می‌تواند باشد، اگر اراده نداشته باشید در نهایت رژیم شما، نتیجه معکوس پیدا خواهد کرد: افزایش استرس نیز به نوبه خود، پرخوری را به همراه دارد.

او توضیح داد: نصف افرادی که می‌خواهند لاغر شوند و قبلا شکست خورده‌اند، به اصطلاح پرخوری روانی یا پرخوری پاروکسیسم پیدا می‌کنند، زیرا یک فرد تحت استرس تحت احساسات شروع به پرخوری می‌کند و در عصر این ولع خوردن غذاهای مورد علاقه مانند اعتیاد به غذا را پیدا می‌کند.

پنجمین اشتباه این است که شخصی که لذت غذا خوردن را از خود محروم می‌کند، در نتیجه از وعده غذایی خود لذت نمی‌برد و از این رو ناامید شده است و در نتیجه رژیم لاغری خود بعد از چند روز را رعایت نمی‌کند.