گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۲۴۶۲
چهارشنبه ۹ تیر ۱۴۰۰ ۸:۲۹

کاهش وزن با این نکات واقعی و علمی

به گزارش خبرنگاران علم و فناوری گزارش خبر، صنعت لاغری پر از افسانه است، به مردم پیشنهاد می‌شود برخی کارهایی انجام بدهند که هیچ مدرکی پشت آن وجود ندارد.
اگرچه از سمتی برخی دانشمندان موفق به کشف استراتژی‌هایی شدند که به نظر می‌رسد برای لاغری موثر هستند. در اینجا با چند نکته مهم لاغری که با مدارک علمی هستند، آشنا بشوید:
۱: آب بنوشید، مخصوصا قبل از وعده‌های غذایی
نوشیدن آب متابولیسم بدن را ۲۴ تا ۳۰ درصد افزایش می‌دهد و در یک تا یک و نیم ساعت به شما کمک می‌کند که کالری بیشتری بسوزانید. یک مطالعه نشان داده نوشیدن نیم لیتر آب یک ساعت قبل از وعده غذایی باعق می‌شود افراد ۴۴درصد بیشتر وزن کم کنند.
۲: برای صبحانه تخم‌مرغ بخورید
مطالعات نشان می‌دهد که خوردن تخم مرغ مرغ در صبحانه به شما کمک کی‌کند که در ۳۶ ساعت بعدی کالری کمتری مصرف کنید و وزن بدنتان کاهش پیدا کند.
۳: چای سبز بنوشید
اگرچه اطلاعات متفاوتی در این رابطه وجود دارد، اما مطالعات مختلفی نشان داده‌اند که نوشیدن چای سبز می‌تواند به شما کمک کند که وزنتان کاهش پیدا کند.
۴: از ظروف کوچک‌تر استفاده کنید
این روش باعث می‌شود که به طور اتوماتیک برخی افراد کالری کمتری استفاده کنند، اگرچه این موضوع روی همه افراد تاثیرگذار یست.
۵: غذای تند بخورید
غذای تند شامل موادی می‌شود که می‌تواند متابولیسم را کاهش بدهد و میل شما را کاهش بدهد.