

خیلی‌ها فکر می‌کنند برای لاغر شدن باید حتما ورزش‌های سنگین انجام بدهند و رژیم‌های سخت بگیرند. ولی شاید باور نکنید که با یک سری عادات غذایی خیلی ساده چقدر می‌شود به تناسب اندام نزدیک شد. لاغری بدون رژیم و ورزش شاید رؤیایی به نظر برسد، ولی حقیقت دارد! برای اینکه با این روش لاغری و چربی‌سوزی بیشتر آشنا شوید

پایبند بودن به رژیم غذایی و برنامه‌ی ورزشی کار آسانی نیست. ولی راه‌های اثبات‌شده‌ای وجود دارند که بدون رژیم لاغری و ورزش به لاغر شدن کمک می‌کند. این راه‌های مؤثر می‌توانند وزن فعلی‌تان را کم کنند و در آینده هم از اضافه وزن جلوگیری کنند.

۱. غذا را آهسته بخورید و لقمه‌هایتان را زیاد بجوید

مغز شما برای اینکه بفهمد به اندازه‌ی کافی غذا خورده‌اید، نیاز به زمان دارد. بنابراین اگر غذا را زیاد بجوید، باعث می‌شود کمتر غذا بخورید و در عین حال احساس سیری کنید.

نتایج ۲۳ مطالعه نشان می‌دهد کسانی که سریع‌تر غذا می‌خورند، نسبت به کسانی که آهسته‌تر غذا می‌خورند، چاق‌ترند. اگر تعداد دفعاتی که یک لقمه را می‌جوید بشمرید، کمک می‌کند آرام‌تر غذا بخورید.

۲. برای غذاهای ناسالم از بشقاب‌های کوچک‌تر استفاده کنید

امروزه اندازه‌ی بشقاب‌های غذا نسبت به چند دهه‌ی پیش بزرگ‌تر شده است و این اصلا خوب نیست! چون در بشقاب‌های کوچک‌تر، غذا بیشتر به نظر می‌رسد و همین باعث می‌شود کم‌تر بخورید. به همین ترتیب، بشقاب بزرگ‌تر هم باعث می‌شود غذا کم‌تر به نظر برسد و حجم غذای بیشتری بخورید.

از این موضوع می-توانید به نفع خودتان استفاده کنید. به این ترتیب که غذاهای سالم را در بشقاب‌های بزرگ-تر و غذاهای ناسالم را در بشقاب‌های کوچک-تری میل کنید.

۳. تا می-توانید پروتئین بخورید

پروتئین تأثیر زیادی روی اشتها دارد. می-تواند احساس سیری ایجاد کند، گرسنگی را کاهش بدهد و در نتیجه کمک می‌کند غذای کمتری بخورید. دلیل آن هم تأثیری است که پروتئین روی هورمون‌هایی مثل گرلین و GLP-1 می‌گذارد. این دو هورمون نقش مهمی در سیری و گرسنگی دارند.

اگر مصرف پروتئین را از ۱۵% به ۳۰% افزایش بدهید، هر روز به اندازه‌ی ۴۴۱ کالری کمتر غذا می‌خورید و به این ترتیب طی ۱۲ هفته ۵ کیلوگرم از وزن‌تان را کم می‌کنید.

طبق بررسی‌ها زنان چاقی که برای صبحانه تخم‌مرغ می-خورند، نسبت به بقیه، غذا یا کالری کمتری موقع ناهار مصرف می-کنند. همچنین باقی روز و طی ۳۶ ساعت بعدی هم کمتر تمایل به خوردن دارند. سینه مرغ، ماهی، ماست، عدس، بادام و کینوآ جزو غذاهای سرشار از پروتئین هستند.

در انتها اینکه: اضافه کردن پروتئین به رژیم غذایی باعث کاهش وزن خودکار می‌شود، یعنی رسیدن به رویای لاغری بدون رژیم و ورزش.

۴. غذاهای ناسالم را جلوی چشم نگذارید

اگر غذاهای ناسالم را جلوی چشم بگذارید، ممکن است با دیدنشان گرسنه- شوید یا هوس کنید آنها را بخورید.

بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که غذاهای پرکالری جلوی چشمشان است، نسبت به سایر مردم وزن بیشتری دارند. پس غذاهای پرکالری را در قفسه‌ها و کمدها بگذارید، تا وقتی گرسنه‌اید جلوی چشم نباشند. در عوض غذاهای سالم مثل میوه‌ها را جایی بگذارید که راحت آنها را ببینید.

۵. خوراکی‌های حاوی فیبر بالا بخورید

خوردن غذاهای فیبردار باعث می‌شود برای مدت زیادی احساس سیری کنید. نوع خاصی از فیبر که به آن فیبر چسبناک می‌گویند، به لاغری کمک زیادی می‌کند. این فیبر در تماس با آب به شکل ژل درمی‌آید و مواد مغذی را جذب می‌کند. به همین خاطر باعث می‌شود معده دیرتر تخلیه شود.

فیبر چسبناک فقط در غذاهای گیاهی مانند لوبیا، غلات، جو دوسر، کلم بروکلی، مارچوبه، پرتقال و تخم کتان وجود دارد. مکمل غذایی گلوکومانان هم سرشار از فیبر چسبناک است.

در انتها اینکه: فیبر چسبناک باعث جذب غذا و کاهش اشتها می‌شود. این فیبر به شکل ژلی درمی‌آید که هضم غذا را کندتر می‌کند. پس برای لاغری بدون رژیم و ورزش فیبر بخورید.

۶. به‌طور مرتب آب بنوشید

نوشیدن آب باعث می‌شود کمتر غذا بخورید و در نتیجه لاغر شوید. مخصوصا اگر آب را قبل از وعده‌های غذایی بخورید.

بررسی‌ها نشان می‌دهد نوشیدن ۱٫۵ لیتر آب، تقریبا ۱٫۵ ساعت قبل از خوردن غذا، گرسنگی را کمتر می‌کند. کسانی که قبل از غذا آب می‌خورند، نسبت به بقیه، طی یک دوره ۱۲ هفته‌ای ۴۴٪ لاغرتر می‌شوند.

در انتها اینکه: نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند کمک کند کالری کمتری مصرف کنید. پس به جای نوشیدنی‌های پرشکر، آب بنوشید.

۷. برای خودتان کمتر غذا بکشید

حجم غذا خصوصا در رستوران‌ها طی چند دهه‌ی اخیر، زیاد شده است. مردم وقتی ببینند غذای بیشتری جلوی آنهاست، ترغیب می‌شوند که بیشتر بخورند و در نتیجه چاق‌تر می‌شوند. تحقیقی نشان داده است اگر حجم شام دو برابر شود، تا ۳۰٪ کالری بیشتری وارد بدن می‌شود. بنابراین اگر برای خودتان کمی کمتر غذا بکشید، باعث می‌شود کمتر بخورید و احتمالاً متوجه تغییری هم نشوید.

در انتها اینکه: سهم غذای بیشتر با چاقی در ارتباط است. هرچه غذای بیشتری در بشقاب افراد باشد، امکان دارد بیشتر به خوردن ترغیب شوند.

۸. غذای خود را به دور از مزاحمت وسایل الکترونیکی بخورید

غذای خود را به دور از مزاحمت وسایل الکترونیکی بخورید - لاغری بدون رژیم و ورزش

اگر به چیزی که می‌خورید توجه کنید، باعث می‌شود کالری کمتری هم مصرف کنید. کسانی که در حین غذا خوردن تلویزیون می‌بینند یا بازی کامپیوتری می‌کنند، ممکن است متوجه نشوند چقدر غذا می‌خورند. همین موضوع می‌تواند باعث پرخوری‌شان شود.

طبق بررسی‌ها کسانی که موقع غذا خوردن حواس‌شان به تلویزیون، گوشی و غیره است، ۱۰٪ بیشتر از بقیه غذا می‌خورند.

توجه نکردن به غذایی که می‌خورید، اثرات جانبی دیگری هم دارد، مثلاً باعث می‌شود در ادامه‌ی روز بیشتر به خوردن خوراکی‌ها تمایل پیدا کنید. مردمی که در کنار وسایل الکترونیکی غذا می‌خورند، در وعده‌های بعدی هم نسبت به بقیه ۲۰٪ بیشتر می‌خورند.

در انتها اینکه: به چیزی که می‌خورید دقت کنید تا لاغری بدون رژیم و ورزش را تجربه کنید.

۹. خوب بخوابید و از استرس دوری کنید

معمولاً وقتی حرف از سلامتی می‌شود، استرس و خواب را فراموش می‌کنیم. ولی در حقیقت این دو تأثیر خیلی زیادی روی وزن و اشتها دارند. کمبود خواب می‌تواند نظم هورمون‌های مربوط به اشتها (گرلین و لپتین) را مختل کند. وقتی دچار استرس می‌شوید، هورمون دیگری که کورتیزول نام دارد هم افزایش پیدا می‌کند.

با مختل شدن کار این هورمون‌ها، احساس گرسنگی بیشتری می‌کنید و هوس می‌کنید که غذاهای ناسالم بخورید. کم‌خوابی و استرس می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌هایی مثل دیابت نوع ۲ و چاقی را هم افزایش بدهند.

۱۰. نوشیدنی‌های پرشکر را حذف کنید

شاید بتوان گفت بدترین ماده در رژیم غذایی ما شکر است. نوشیدنی‌های شیرینی مثل نوشابه می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های زیادی را افزایش بدهند. نوشیدنی‌ها چون مثل مواد جامد احساس سیری ایجاد نمی‌کنند، خطرناک هستند و باعث می‌شوند کالری زیادی به واسطه مصرف زیاد آنها دریافت شود.

حذف این نوشیدنی‌ها می‌تواند در طولانی‌مدت به افزایش سلامتی-کمک کند. حواس‌تان باشد که نوشابه را با آبمیوه جایگزین نکنید، چون میزان شکر موجود در آبمیوه هم بالاست. نوشیدنی‌های جایگزین سالم، آب، قهوه و چای سبز هستند.

در انتها اینکه: نوشیدنی‌های پرشکر باعث افزایش وزن و بیماری‌های زیادی می‌شوند. مغز به کالری مایعات، به اندازه‌ی جامدات واکنش نشان نمی‌دهد و همین باعث می‌شود کالری بیشتری مصرف کنید.

۱۱. غذاهای ناسالم را داخل بشقاب قرمز بخورید

یک حقه‌ی عجیب برای لاغری بدون رژیم و ورزش این است که از بشقاب قرمز استفاده کنید. حداقل برای فست‌فودها از این ترفند استفاده کنید. دلیل آن هم این است که ما در ناخودآگاهمان رنگ قرمز را به‌صورت یک علامت هشدار می‌شناسیم.

در انتها اینکه: بشقاب‌های قرمز می‌توانند کمک کنند که غذای ناسالم کمتری بخورید. دلیلش هم این است که رنگ قرمز باعث ایجاد واکنش توقف در ما می‌شود.

حرف آخر برای لاغری بدون رژیم و ورزش

عادات ساده‌ای وجود دارند که کمک می‌کنند وزن کم کنید. بعضی از این عادات نیازی به ورزش یا رژیم خاصی ندارند. می‌توانید از بشقاب‌های کوچک‌تر استفاده کنید، آب بخورید و جلوی تلویزیون یا کامپیوتر غذا نخورید. غذاهای حاوی پروتئین و فیبر چسبناک را هم در اولویت قرار بدهید.

انتظار نمرود که همه‌ی اینها را با هم و در یک زمان امتحان کنید. می‌توانید با یکی شروع کنید و بعد که تبدیل به عادت شد، به باقی گزینه‌ها هم بپردازید.

همیشه به یاد داشته باشید تغییرات کوچک در درازمدت، می‌توانند باعث تأثیرات بزرگی در زندگی شوند. پس از همین امروز این تغییرات کوچک را شروع کنید.