



الرشاقة في 7 خطوات

إن القيام بأنشطة مثل الأيروبيك أو المشي السريع (الهولة) أفضل كثيرا من حرق الدهون بالتمرينات السويدية .

- متابعة الوزن :

إذا لاحظت أن وزنك علي الميزان ثابت ولا يتغير ، فتقومي بتجربة زيادة سعراتك الحرارية اليومية من 100 إلى 200 سعر لمدة أسبوع أو اثنين وذلك لتحريك عملية التمثيل الغذائي لديك .

- ممارسة التمرينات بانتظام :

سوف تحتاجين لممارسة التمرينات الرياضية ثلاث أو أربع مرات أسبوعيا لمدة 20 دقيقة قبل أن يبدأ جسمك في التخلص من الدهون .

- أخيرا :

كوني أكثر نشاطا : قومي بأعمالك بنفسك فمثلا : أذهبى إلي السوق مشيا بدلا من السيارة ونظفي التوافذ بقوة ونشاط لمدة نصف ساعة لحرق 120 سعرا والمشي أفضل من الجلوس علي الكرسي في النادي .

كلما احترقت الدهون في الجسم بسرعة تحققت الرشاقة في أقل وقت ممكن

- تغيير عادات الأكل :

المعروف أن الجسم يستهلك قدرا من الطاقة في كل مرة تتناولين فيها الطعام ولذلك من الأفضل أن تتواولي خمس وجبات صغيرة في اليوم .

- الحفاظ علي الرشاقة

إن الوصول بجسمك إلي حالة من الرشاقة مع الحفاظ علي قوة العضلات وتماسكها يساعدك كثيرا علي حرق الدهون بصورة أكثر فاعلية ، فالمعروف أنه كلما زادت كمية العضلات في الجسم كانت قدرتها علي حرق الدهون أكبر

- تناولي ما يكفيك :

لا تقللي ما تحصلين عليه يوميا من سعرات وهو 1400 سعر فإذا حدث ذلك سوف ينخفض معدل حرق السعرات لديك مما يدفع جسمك إلي احراق كميات أقل من الدهون .
- اختيار التمرين الصحيح :