

## تنظیم یک برنامه چربی سوزی موفق

کسی که می خواهد چربی سوزی کند، خیلی کنجکاو است که ببیند بقیه از چه روش هایی استفاده می کنند؟ و خیلی علاقمنداند که از برنامه تمرینی هنرپیشه ها و متخصصین فیتنس باخبر شوند. به همین خاطر وقتی یک برنامه به دست می آورند، آنرا منحصراً استفاده می کنند. خیلی ها همه سال از یک برنامه غذایی و یک مقدار مشخص کالری استفاده می کنند و برنامه تمرینی یکسانی دارند. مسئله این است که وقتی یک برنامه را پشت سر .. هم و در طولانی مدت دنبال کنید، بدنتان به آن عادت می کند

اگر خیلی وقت است که یک برنامه تمرینی خاص را دنبال می کنید و وزنتان پایین نمی آید، باید برنامه تان را تغییر دهید. خیلی ها هستند که همه سال یک برنامه تمرینی انجام می دهند و یک مقدار مشخص کالری در روز .. مصرف می کنند و متعجبند که چرا وزن کم نمی کنند؟

مثلاً فرض کنید که دوستان به شما پیشنهاد کرده است که یک برنامه کاهش وزن خاص را دنبال کنید که خودش با آن جواب گرفته است. دو مرتبه در هفته تمرین بدنسازی انجام می دهید، و در روز 2000 کالری مصرف می کنید. از مواد غذایی سالم استفاده می کنید و در رژیمتان هم تقلب نمی کنید. اما با همه این حرفها وزنتان پایین نمی آید و اگر هم می آید خیلی کم است

پس اگر نمی توانید وزن کم کنید، حتماً باید تغییراتی در برنامه تان اجرا کنید. مثلاً اگر روزانه 2000 کالری مصرف می کنید، سعی کنید آنرا به 1800 کالری برسانید. برای وزن کم کردن باید بدنتان کمبود کالری داشته باشد. هرچه این کمبود بیشتر باشد، وزن بیشتری هم کم می کنید. حتی می توانید جلسات تمرینی خود را هم به 3 جلسه در هفته برسانید. اگر این هم جواب نداد، شدت تمرینتان را بالا ببرید و سعی کنید در همان میزان زمان، کالری بیشتری بسوزانید

خیلی از رژیم های معروف بسیار سختگیر هستند. مربیتان ممکن است به شما بگوید که، "هر طور که شد، فلان مقدار کالری در هفته بسوزان، فلان دفعه در هفته و فلان دقیقه در روز تمرین کن." اما اگر موثر نبود، حتماً باید در آن تغییر ایجاد کنید. این تغییرات می توانند خیلی کوچک و جری باشند اما در عین حال موثر عمل کنند. یک برنامه تمرینی باید قابل انعطاف باشد تا هر زمان که خواستید آنرا اصلاح کنید

### نکاتی برای چربی سوزی سریع

#### پایین آوردن سرعت غذا خوردن:

یکی از بهترین راه ها برای کم کردن سریع وزن کند غذا خوردن است. احساس گرسنگی که موقع نشستن سر غذا داشته اید، وقتی به اندازه کافی غذا بخورید از بین می رود اما 20 دقیقه طول می کشد که این پیام به بدنتان برسد. هرچه مدت غذا خوردنتان بیشتر طول بکشد، زودتر احساس سیری خواهید کرد. به جای اینکه به لقمه بعدی غذا فکر کنید، روی هر لقمه ای که به دهان می گذارید تمرکز کنید. وقتی غذا را می جوید قاشق بعدی را پر نکنید. صبر کنید تا برای قاشق بعدی آماده شوید. این به شما کمک می کند کندتر غذا بخورید و سریعتر احساس سیری کنید

#### کمتر کردن حجم غذا:

خیلی افراد به این خاطر زیاد غذا می خورند که بشقابشان را زیاد پر می کنند. اگر می خواهید بدانید که چطور سریع وزن کم کنید، این یک نکته رژیمی مهم است: هر بار موقع غذا خوردن مقدار کمتری غذا برای خود بکشید.

### **مصرف زیاد سبزیجات:**

همه انواع سبزیجات برای شما مفیدند، مخصوصاً اگر رژیم داشته باشید. استفاده از انواع و اقسام سبزیجات به شما کمک می کند سریع وزنتان را پایین بیاورید. سبزی هایی را امتحان کنید که قبلاً استفاده نکرده اید و در رژیم غذایی شما به کشف مواد غذایی جدید پردازید.

### **متمرکز شدن روی نتیجه نهایی:**

عجله نکنید که 10 کیلو در یک هفته کم کنید. چون با این روش به جای چربی ها فقط عضلاتتان را می سوزانید. همچنین احتمال برگشتن وزنتان هم بیشتر است. هدف کاهش وزنتان را در ذهن داشته باشید و آهسته و پیوسته به سمت آن پیش روید. گرچه انحراف از رژیم خیلی ساده است اما اجازه ندهید که شما را از مسیرتان دور کند. هر انحرافی هم که پیش آمد، زود به مسیر سابقتان برگردید و دوباره روی هدفتان تمرکز کنید. زیاد به چیزهایی که از دست می دهید فکر نکنید. بعد از چند هفته سالم غذا خوردن دیگر هرگز نخواهید خواست که به گذشته برگردید. این یک قدم مهم در پایین آوردن سریع وزن است.

## **هشت دلیل پایین نیامدن وزن!**

### **1- نوشیدن نوشابه های گازدار**

مصرف نوشابه های گازدار معمولی را هم باید بخاطر تاثیری که بر قند خون میگذارد، در رژیم غذایی شما محدود کنید. پس اگر قصد پایین آوردن وزنتان را دارید، بهتر است برای نوشیدنی تا حد امکان از آب معدنی استفاده کنید.

### **2- ورزش یا فعالیت فیزیکی کم**

همه ما می دانیم که برای لاغر ماندن باید ورزش کنیم اما خیلی از مردم هنوز هم به اندازه کافی ورزش و فعالیت جسمانی در برنامه زندگی خود ندارند تا کالری های مصرفی اضافه را بسوزانند یا بر متابولیسم کند خود غلبه کنند. باید در اکثر ساعات بیداری خود فعالیت فیزیکی داشته باشید، یا حداقل سه جلسه در هفته، 20 تا 30 دقیقه ورزش کنید. اگر اضافه وزنتان خیلی زیاد است و برای ورزش کردن مشکل دارید؛ بهتر است از فعالیت های سبک تر و تفریحی تر استفاده کنید.

خیلی از افراد از رفتن به باشگاه و انجام همان برنامه تمرینی مشابه همیشگی خسته می شوند. وقتی برنامه تمرینی برایتان خسته کننده شود، حتماً باید آنرا زود عوض کنید چون انجام تمرینات تکراری و خسته کننده می تواند چربی سوزی شما را خراب کند. بدن ما خیلی زود به ورزش عادت می کند و تکرار چیزی که بدنتان خیلی راحت بتواند آنرا کامل کند هیچگونه تغییر فیزیکی ایجاد نمی کند. بله، هنوز هم کالری خواهید سوزاند اما اگر بدنتان به وضعیت کنونی مصرف کالری روزانه تان عادت کند، دیگر وزنتان پایین نمی آید. یک راه بسیار عالی برای بالا بردن نتیجه این است که با امتحان کردن انواع مختلف ورزش ها و فعالیت ها، بدنتان را وارد چالش کنید؛ شنا، اسکیت، یا حتی صخره نوردی. وقتی ورزش کردن برایتان شکل تفریح پیدا کند و لذت بخش باشد، به مدت طولانی تری آنرا انجام می دهید و کالری بسیار بیشتری خواهید سوزاند.

### **3- پایین آمدن متابولیسم**

رژیم های غذایی کم کالری در هفته های اول خیلی خوب عمل می کند اما بعد از مدتی دیگر تأثیری در کاهش وزن نخواهند داشت. دلیل آن این است که متابولیسم شما پایین آمده و در نتیجه به این مقدار محدود مصرف کالری عادت می کند. اگر با پایین آوردن بیشتر کالری های مصرفی به این مسئله واکنش دهید، احتمالاً اینبار فقط عضلاتتان را از بین می برید و دوباره روند کاهش وزن تا به رکود می رسد. این چرخه تا جایی ادامه می یابد که تصمیمتان برای پایین آوردن کالری مصرفی منحل می شود و دوباره به وضعیت تغذیه سابقتان برمی گردید. اما رمز اینکار این است که مقدار کالری مصرفی را کم کم پایین بیاورید، و در عین حال از مواد غذایی خوب و مقدار کافی پروتئین برای جلوگیری از دست رفتن عضلات، استفاده کنید. انجام تمرینات بدنسازی به شما کمک می کند متابولیسمتان را بالا ببرید و چربی سوزیتان را تسریع کنید.

#### 4- ندیده گرفتن وعده های غذایی

ساده به نظر می رسد، کمتر می خورد، و حتماً وزن کم می کنید. به همین دلیل خیلی از افراد در بعضی از وعده ها غذا نمی خورند و بدن را به حالت گرسنگی مفرط می کشانند، و برای حفظ آمینواسیدهای لازم برای بدن، عضلات تجزیه می شوند و نتیجه آن چیزی نیست جز پایین آمدن متابولیسم. همچنین اگر اجازه بدهید قند خونتان خیلی پایین بیاید، دردهای شدید گرسنگی را متحمل می شوید و احتمال این وجود دارد که به پر خوری مفرط کشانده شوید. پس سعی کنید غذاهای سالم و مقوی اما کم حجم و سبک در 5 الی 6 وعده در روز بخورید. روزتان را با یک صبحانه خوب و سالم شروع کنید که حاوی پروتئین با کیفیت باشد. باید یاد بگیرید که چطور با این روش غذا خوردن قند خونتان را تنظیم کنید.

#### 5- مصرف زیاد قند و نمک

قند و نمک اضافی معمولاً در بسیاری از غذاهای فرآورده ای با هم مخلوط هستند. مصرف مقدار زیادی قند در یک وعده غذایی باعث بالا رفتن قند خون می شود؛ بدن باید به این وضعیت واکنش داده و آن را دوباره پایین بیاورد. نتیجه آن این است که قسمت اعظم آن قند اضافی به شکل چربی در بدن ذخیره می شود. اینجاست که خیلی از افراد که عادت به خوردن نوشابه دارند که فاقد چربی است متعجب می شوند و میدانند که چطور ممکن است این ماده باعث ذخیره شدن چربی در بدنشان شود. پس سعی کنید تا حد امکان مصرف قند را پایین بیاورید.

نمک هم باعث سردرگمی می شود چون کالری ندارد اما می تواند منجر به افزایش وزن شود. نمک باعث می شود بدن آب در خود ذخیره کند، در نتیجه با مصرف مقدار زیادی نمک ممکن است برخی افراد احساس کنند که چاقتر می شوند. پس سعی کنید رژیم غذایی را دنبال کنید که بیشتر در آن از مواد غذایی طبیعی و غیر فرآورده ای استفاده شده باشد.

#### 6- نوشیدن آب به میزان کافی

در یک روز متوسط، بدن اکثر افراد دچار بی آبی می شود چون خیلی بیشتر از آنچه آب در طول روز می نوشند بدنشان آب از دست می دهد. آنها اکثراً این را متوجه نمی شوند چون مرکز تشنگی در بدن خیلی دقیق نیست. گاهی اوقات کمبود آب در بدن می تواند دردهای گرسنگی را به همراه داشته باشد، چون خیلی از ما مقدار آب مورد نیاز روزانه مان را از مواد غذایی تامین می کنیم. اگر به اندازه کافی آب نمی نوشید و معمولاً احساس گرسنگی می کنید، هوس شما به غذا ممکن است به خاطر تشنگی باشد نه گرسنگی. آب همچنین به بالا بردن سطح انرژی بدن نیز کمک می کند، در نتیجه می توانید خیلی بهتر ورزش کنید تا کالری بسوزانید و وزنانتان را پایین بیاورید. پس سعی کنید در روز حداقل 8 لیوان آب بنوشید.

#### 7- سهم های غذایی نادرست

وقتی برای کم کردن وزنانتان رژیم می گیرید، فلسفه قدیمی هنوز هم که هنوزه کاربرد دارد "کم بخورید تا وزنانتان پایین بیاید." گرچه همانطور که در موارد بالا گفتیم هیچیک از وعده های غذایی را نباید نادیده بگیرید، اما راه حل

## 8- اهداف غیرواقعی

ایجاد هدف هایی که دست یافتن به آنها خیلی سخت باشد یا هدف هایی که خیلی غیرواقعی باشند از جمله دلایلی است که تلاش شما برای کاهش وزن را ناکام میگذارد. وقتی تیپ بدنیتان اندومورف باشد (تیپ بدنی چاق و فربه) عاقلانه نیست اگر بخواهید اندام یک مانکن را پیدا کنید. رسیدن به اهدافتان در موفقیت شما اهمیت زیادی دارد. اگر به هدف هایتان دست پیدا نکنید، ممکن است آخر کار احساس کنید فردی شکست خورده هستید و هم انگیزه خود را از دست داده و ناامید و مایوس شوید.

سعی کنید هدف هایی کوچک و سهل الوصول برای خود پیدا کنید تا انگیزه ای باشد برای موفقیتتان. کم کردن همان یک کیلو وزن در هفته که معمولاً توصیه می شود ممکن است خیلی کند به نظر برسد اما حداقل آن این که بدون هیچگونه سختی و مشکلی می توانید به آن دست پیدا کنید. آنوقت است که حس پیروزی به شما دست می دهد و یک قدم به هدف کلی و بزرگتان که رسیدن بهوزن ایدال است نزدیک میشوید.

## و حالا راه هایی ساده برای کم کردن اشتها

برای کنترل اشتهایتان می توانید از این راه ساده و کاملاً عملی استفاده کنید.

### خواب کافی

محرومیت از خواب توازن برخی از هورمون های بدن مثل گرلین (هورمون بالا برنده اشتها) و لپتین (هورمون پایین آورنده اشتها) را برهم می زند. وقتی ما خواب کافی نداشته باشیم، میزان گرلین در بدن ما بالا رفته (که منجر به اضافه وزن می شود) و میزان لپتین در بدنمان پایین می آید (گرسنگی ما بیشتر می شود). به همین دلیل گفته می شود که افراد بزرگسال باید در شبانه روز حداقل 7 ساعت خواب مفید داشته باشند.

### استفاده از فیبر و پروتئین در وعده های غذایی

پروتئین در مقایسه با کربوهیدرات زمان بیشتری برای هضم مصرف می کند و در نتیجه مدت زمان بیشتری شما را سیر نگه می دارد. فیبر با جذب آب و سپس حجیم شدن در معده باعث می شود احساس سیری بیشتری کنید و جای کمتری برای خوردن غذای بیشتر در شکمتان باقی بماند.

### تنوع کمتر، سیری بیشتر

اگر در خانه تنوع کمتری از تنقلات را نگهداری کنید کمتر هم به خوردن این گونه مواد علاقه پیدا می کنید. تحقیقات نشان داده است که هرچه تنوع مواد غذایی انتخابی بیشتر باشد، اشتهاها شما نیز بیشتر خواهد شد.

### اجتناب از تاریکی

وقتی برای خوردن شام به رستوران می روید، در محلی بنشینید که از نور کافی برخوردار باشد. این به آن دلیل است که وقتی در یک محیط روشن غذا می خورید، کالری کمتری مصرف خواهید کرد. در چنین شرایطی حواستان بیشتر به خودتان و چیزهایی که می خورید هست. اما در گوشه تاریک رستوران، شاید هر چیزی که با دستتان برخورد کند را توی دهانتان بگذارید.

## بازی فکری

غذای خود را در بشقاب های کوچک سرو کنید و به این طریق حتی مقدار کمی غذا، خیلی زیاد به نظر خواهد آمد. حتماً تنقلات را دور از چشمتان نگه دارید چون از قدیم گفته اند "از دل برود هر آنکه از دیده برفت." همچنین خوب است موقع غذا خوردن مقداری عطر نافذ و خوشبو به خودتان بزنید یا سر میز غذا از شمع های عطری استفاده کنید چون بوی خوب و نافذ باعث می شود کمتر به غذا توجه داشته باشید.

برگرفته از مقالات و کتابهایی در زمینه کاهش وزن"

"سید امیر حسن آزاد"