ده راه کلیدی برای کوچک کردن شکم

1- مصرف پروبیوتیک

پروبیوتیک‌ها ترکیبی از باکتری‌های مفید زنده‌ای هستند که به طور طبیعی در بدن انسان زندگی می‌کنند.

افرادی که دارای اضافه وزن و افزایش توده چربی در بدن هستند. فلور باکتری مفید دستگاه گوارش در این افراد دستخوش تغییرات نامظلوبی شده است. (عدم تعادل بین باکتری‌های مضر و مفید)

طبق مطالعات انجام شده مصرف منظم پروبیوتیک‌ها باعث می‌شود درصد توده چربی بدن کاهش پیدا کند.

همچنین یک مطالعه که بر روی ۲۱۰ انجام شد نشان داد که مصرف سه ماه مکمل‌های حاوی پروبیوتیک‌ها باعث کاهش دور کمر این افراد شده البته باید این نکته را در نظر داشته باشید که همه پروبیوتیک‌ها باعث لاغری نمی‌شود.

برخی از سویه‌های پروبیوتیک که در کوچک کردن شکم موثر هستند عبارتند از:

لاکتو باسیلوس فرمنتون

لاکتو باسیلوس آمیلوروس

لاکتو باسیلوس گاسری

غذاهای حاوی پروبیوتیک‌ها: ماست، کفیر، پنیر نرم، تمپه

2- انجام کاردیو

یکی از بهترین روش‌های سوزاندن کالری و بهبود سلامت کلی انجام ورزش‌های قلبی و هوازی است.

انجام ورزش هوازی حداقل ۲۰ و ۴۰ دقیقه در روز توصیه شده است.

علاوه بر این مطالعات نشان داده که در کوچک کردن شکم بسیار موثر است.

نمونه‌هایی از کاردیو: دویدن، پیاده‌روی، دوچرخه سواری

3- ورزش‌های شکمی

از آنجا که چربی شکم به دور کمر و ناحیه معده می‌چسبد انجام برخی از تمرینات شکمی می‌تواند در تقویت و صاف شدن معده کمک کند که باعث کوچک کردن شکم می‌شود.

این تمرینات برای مردان و زنان در هر سنی عالی هستند.

برخی از تمرینات شکمی برای حذف چربی‌های شکم عبارتند از:

بالابرپا، کرانچ شکم، کرانچ دوچرخه، پرش بارپی

4- انجام تمرینات ورزشی در حالت ایستاده

انجام ورزش در حالت ایستاده ممکن است بیش از انجام همان تمرینات هنگام نشستن یا استفاده از دستگاه‌های وزنه‌برداری برای سلامت شما مفید باشد.

با ایستادن، عضلات بیشتری را فعال می‌کنید تا تعادل را حفظ کرده و وزن خود را بالا نگه دارید. بنابراین انرژی بیشتری را صرف تمرین می‌کنید.

مقالات نشان داده برخی از ورزش‌های ایستاده باعث افزایش فعال شدن عضله ۷ تا ۲۵ درصد نسبت به نشستن می‌شود.

5- از بلع هوا و گازها خودداری کنید.

بزرگترین منبع در رژیم غذایی نوشیدنی‌های گازدار مانند نوشابه است.

حباب‌های موجود در آن حاوی دی اکسید کربن هستند که از مایع معده شما آزاد می‌شود. این ممکن است باعث نفخ شکم شود.

این اتفاقی همچنین هنگام آدامس جویدن و مکالمه هنگام غذا خوردن نیز رخ می‌دهد.

عذا خوردن در سکوت، و جایگزین کردن نوشیدنی‌های گاز‌دار به جای آب ممکن است به شما در کوچک کردن شکم کمک کند.

6- سطح استرس خود را کاهش دهید.

استرس و اضطراب بسیار شایع است. و اکثر افراد در دوره‌ای از زندگی خود مشکلات را تجربه می‌کنند.

هورمون‌هایی که در پاسخ به استرس ترشح می‌شوند. می‌توانند به طور اختصاصی اشتها را تحت تاثیر قرار دهند.

کورتیزول به عنوان محرک اشتها در دوران رهایی از استرس شناخته می‌شود. زیرا ترشح این هورمون سبب می‌شود بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد. در نتیجه بدن برای تامین انرژی مورد نیاز خود میل بیشتری به غذا خوردن دارد و به طور خاص به ذخیره چربی در ناحیه شکم منجر می‌شود.

سعی کنید برخی از فعالیت‌های تسکین‌ دهنده استرس مانند: یوگا یا مدیتیشن را به برنامه روزانه خود اضافه کنید.

7- خوردن تخم مرغ

یک تخم‌مرغ سالم، پر پروتئین و در کاهش وزن منحصر به فرد است.

یک تخم‌مرغ بزرگ بسیار مقوی است و فقط حدود ۷۷ کالری دارد.

ویتامین D موجود در زرده باعث کوچک شدن شکم می‌شود.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ ارتباط بین چربی‌های اضافی شکم و کمبود ویتامین D در افراد دارای اضافه وزن را نشان داد. و نتیجه گرفت که سطح سالم ویتامین D در رژیم غذایی می‌توانند به صورت بالقوه چربی‌های شکم را کاهش دهد.

8- ماهی چرب بخورید یا روغن ماهی بگیرید

ماهی‌های چرب بسیار سالم و سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ با زنجیره طولانی پروتئین با کیفیت خوب هستند. طبق مقاله‌ منتشر شده در سال 2017 پژوهشگران به این نتیجه رسیده بودند که مصرف ماهی به طور منظم و گنجاندن ماهی در برنامه غذایی باعث تغییر در وزن و سایز می‌شود.

روغن ماهی به شما در مقابله با چربی‌های جمع شده در قسمت تحتانی شکم کمک می‌کند. و باعث ایجاد تعادل هورمون‌ها می‌شود.

9- الکل را ترک کنید

تحقیقات نشان داده که مصرف الکل با چربی شکم ارتباط مستقیمی دارد.

کسانی که در یک روز بیش از اندازه الکل مصرف می‌کنند بیشتر در معرض چاقی شکم هستند.

همچنین طبق مطالعات انجام شده کسانی که به طور مداوم الکل می نوشیدند، با کنار گذاشتن تمام نوشیدنی‌های الکلی خود شاهد کاهش دور کمر خود بودند. بنابراین ترک الکل باعث کوچک کردن شکم می‌شود.

10- داشتن خواب خوب و کافی

خواب خوب باعث سلامتی بدن و کاهش وزن می‌شود. زیرا بدن هنگام خواب خود را بازسازی می‌کند و انرژی لازم برای فعالیت روز بعد را تامین می‌کند.

افرادی که خواب کافی ندارند، بیشتر با تجمع چربی در شکم مواجه هستند. همچنین خواب در شب خیلی بهتر از خواب در روز است .

از سوی دیگر کم خوابی و نداشتن خواب کافی باعث افزایش استرس و در نتیجه چاقی شکم می شود.

منابع:

7ganj.ir

Healthline.com

Wemd.com

Dretminani.ir

Zisttakhmir.com

Fitclub.ir