رمضان الكريم.. فرصة لإنقاص الوزن أو زيادته



◄يعتبر شهر رمضان الكريم فرصة سانحة لإنقاص الوزن، إذا ما اتبعنا أنظمة غذائية مناسبة دون إسراف، وهو أيضاً فرصة لزيادة الوزن إذا لم نتبع هذه الأنظمة واستسلم الفرد إلى رغبته فى الطعام أكثر من مرة بعد الإفطار.

يقول كريم عوف مدرب لياقة بدنية: رمضان من أكثر الشهور التى إذا أحسنا التعامل الغذائي معها ولم نفرط في تناول الأطعمة خاصة الحلويات والدهون، وتحكمنا فى رغباتنا لتناول المشروبات المحلاة بكميات كبيرة من السكر، فضلاً عن الابتعاد تماماً عن تناول أكثر من وجبة من باب تعويض وجبة الإفطار، سوف نحصل على جسد رائع ويمكننا خسارة أكثر من 5 كيلو جرامات خلال الشهر دون أدنى مجهود.

وتابع، الأفضل أن نتناول كميات لا بأس بها من الطعام فى وجبة الإفطار حتى نصل للإحساس بالشبع، ثم نتناول كميات كبيرة من السوائل دون سكر، ونبتعد عن الطعام نهائياً حتى تأتي وجبة السحور التي يفضل أن نتناولها متأخراً حتى نستطع استكمال اليوم التالي دون غذاء، وإذا استمررنا على هذا النظام دون إخلال نستطيع بذلك أن نصل إلى الوزن المرغوب.►