

نصائح بريطانية لإذابة «الكرش» في أسبوع



يتسبب أسلوب الحياة السريع والمأكولات غير الصحية بالسمنة، ويمر الجميع بمرحلة أخذ القرار بتخفيض الوزن أو تسطيح المعدة أو إذابة "الكرش"، لذلك لا بد من إجراء بعض التمارين التي تركز على المنطقة الوسطى، يضاهيها أهمية تناول أطعمة تخفف "النفخة"، وتساعد الإنسان على الشعور بالشبع لمدة أطول.

في ما يلي مجموعة نصائح من كتاب اختصاصية التغذية البريطانية كيت آدامز، التي تؤكد أنه يمكن خسارة 3 كيلوجرامات في أسبوع واحد عبر إتباع النصائح التالية والمواظبة على التمارين.

1- تناول 3 وجبات في اليوم، على أن تكون إحدى وجبتي الغذاء أو العشاء هي الأكبر، في حين تكون الوجبة الأخرى خفيفة كالشورية أو السلطة.

2- لا تجوّع نفسك، إذ أن عدم تناول إحدى الوجبات يؤثر في معدل السكر في الدم، الذي بالطبع سيؤثر على إرادة الإنسان عند اختيار الوجبة المقبلة.

- 3- ابدأ يومك بكوب من الماء الدافئة مع عصير ليمون لتنظيف الجهاز الهضمي، مع مراعاة شرب 6 إلى 8 أكواب من المياه خلال اليوم.
 - 4- ابتعد عن الخبز، إذ تتسبب الخميرة الموجودة في الخبز بنفخة في البطن، ومن الأفضل تناول ألواح القمح السكرية على اعتبارها بديلاً.
 - 5- تجنب المأكولات السكرية، واختر الفواكه أو تناول لوح "شوكولاتة" داكنة.
 - 6- تجنب إضافة الملح إلى طعامك؛ لأنه يتسبب بحبس المياه داخل الجسم.
 - 7- تناول الطعام على مهل، إذ تشعر بالشبع باكراً، وبالتالي تهضم الطعام أسرع وتمنع أي عوارض للنفخة أو الغازات.
 - 8- راقب الكميات التي تضعها في الطبق وكل من طبق أصغر لمقاومة أية إغراءات بإعادة ملئه
- أطعمة تقاوم النفخة:
- 1- الشوفان: يتميز بخاصية الإشباع بسبب أليافه الغنية وسهولة هضمه.
 - 2- لبن الزبادي: يحتوي اللبن على بكتيريا مفيدة تساعد الجسم على الهضم، وينصح بتناوله كامل الدسم.
 - 3- الزيوت النباتية: تعد من عائلة الدهون الصحية كزيت الزيتون واللوز والجوز والأفوكادو والحبوب وغيرها.
 - 4- الشاي الأخضر: يريح الشاي الأخضر المعدة والأمعاء، كما يساهم في استقرار معدلات السكر.
 - 5- الخيار: لتسريع الهضم.
 - 6- أفكار لوجبات سكرية: كوب من التوت أو الكرز، موزة، تين، 4 قطع شوكولا داكنة، كوب عصير طازج، بسكويت القمح بالزنجبيل.

7- أفكار لوجيات حامضة: كوب من البن الزبادي، حبتان من الحبوب (اللوز، الكاجو، الفستق)، نصف حبة أفوكادو، خضار مقرمش مع طبق حمص، قطعتان من "اللانшон" وبضعة حبات من البندورة.

يشار إلى أن إراحة الجسم والعقل من أهم العوامل لتخفيف تخزين الجسم للدهن، فالهدوء مثلاً يساعد على منع إفراز هرمون "كوريسٲول"، الذي يفرزه الجسم عند الشعور بالتوتر، ما يدفع الجسم إلى تخزين الدهون.

وأخيراً وليس آخراً، ممارسة تمارين شد البطن عبر إجراء كل تمرين 16 مرة منقسمة إلى مجموعتين، وبعد أسبوع يمكن إعادة هذه التمارين بـ3 مجموعات وأخيراً 4 مجموعات.