كيفية التخلص من الأرداف



التخلص من الأرداف من خلال أكثر من طريقة ونظام بدورهم يضمنوا التخلص التدريجي من الأرداف لمظهرها الذي لا يتماشى مع الشكل العام للجسم.

التخلص من الأرداف يبدأ من خلال اتباع نظام صحي مناسب

لنتخلص من الأرداف بشكل نهائي لابدّ من إتباع نظام صحي مناسب يعتمد في البداية على تقليل كمية الكربوهيدرات المتناولة خلال اليوم، وبالتالي تقليل السعرات الحرارية، وذلك لأنّ زيادة الكربوهيدرات بدوره يعمل على زيادة إفراز الأنسولين في الجسم، والذي يعمل على عملية التحويل إلى سكر أو جلوكوز وبالتالي تزيد نسبة الدهون في الجسم، لهذا ننصح بتقليل كمية الكربوهيدرات من أجل إمداد الجسم بالطاقة التي يحتاجها، أمّا عن الطعام الذي يضم نسبة قليلة من الكربوهيدرات فيتمثل في:

- اللحوم ذات نسبة بروتينات عالية.
- الأسماك على اختلاف أنواعها.
- الأجبان بشرط غير المصنعة.
- الخضروات خضراء اللون.

ينصح بالبعد عن تناول الخبز الأبيض والمكرونة بكل أنواعها، ودائماً ما نبحث عن الطعام ذات

السعرات الحرارية الأقل، فلا نزيد عن 1500 سعر حراري خلال اليوم.

ما هي الأطعمة التي تعمل على تخسيس الأرداف

التخلص من الأرداف كما ذكرنا يبدأ من خلال تنظيم الغذاء اليومي، وإليكم بعض الأطعمة التي بدورها تساعد على تخسيس الأرداف والتي تتمثل في:

- الفواكه، حيث تحتوي على نسب من السعرات الحرارية الأقل وتحتوي على نسبة عالية من الألياف، تحتوي على السكريات غير المكررة أو المعالجة، فتجنب السكريات المكررة يعمل على رفع معدل السكر في الدم، وبالتالي تزيد من إفراز الأنسولين وبالتالي تخزين الدهون بالجسم، ولهذا يفضل استبدال الوجبات المليئة بالسكريات مثل الحلوى والآيس كريم والصودا بالفواكه، فهي تعد من الوجبات الصحية التي تعمل على التخسيس.

- الخضروات بدورها تحتوي على نسبة عالية من المواد الغذائية الهامة للجسم وتحتوي على نسبة أقل من السعرات الحرارية، ولهذا يفضل استبدالها بالأطعمة التي تحتوي على دهون وسكريات، يسرى هذا على كافة أنواع الخضروات ما عدا البطاطا.

- الطعام الغني بالبروتين، فالأطعمة الغنية بالبروتينات تعمل على فقدان الوزن بصورة كبيرة، ومن بين أنواع الطعام الغني بالبروتينات:

- الأسماك مثل السلمون والماكريل، سمك الإسقري، السمك المفلطح.

- سمك التونة مصدر رئيسي للبروتينات.

- بياض البيض، الفاصولياء، الصويا.

التمارين الرياضية ودورها في تخسيس الأرداف

وفقاً للدراسات التي أجريت للتخلص من الأرداف أهمية إجراء التمارين الرياضية فهي تساعد على التخلص من الأرداف بشكل نهائي ومن التمارين الرياضية التي من الهام إجرائها والتي تساعد على التخلص من الأرداف:

- صعود الدرج، فصعود الدرج له الكثير من الفوائد الصحية التي تعمل على حرق المزيد من السعرات الحرارية، فتعمل على تحسين لياقة الجسم، حتى في حال وجود مصعد الكهربائي ينصح باستخدام الدرج، فصعود الدرج بشكل يومي يعادل ممارسة التمارين الرياضية لمدة عشر دقائق يومياً.

- من التمارين الرياضية التي من الهام القيام بها المشي لمسافات طويلة بدورها تحرق السعرات الحرارية بالأخص الخاصة بمنطقة الأرداف.

- التسلق من الجبال فصعود ونزول التلال والتسلق بدوره يحرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية.

- التخلص من الأرداف من خلال الطرق السابق ذكرها ستأتي بنتائج أكيدة بدلاً من الذهاب للطبيب ودفع مبالغ كبيرة مع العلاج وغيرها من طرق أخرى، ولكن لابدّ من الاستمرار فترة من الوقت لتأتي بالنتائج المرجوة منها بدلاً من اليأس بعد فترة، وسوف تأتي بنتائج بعد ثلاث شهور من الانتظام على الطرق السابق ذكرها.