

أهم أسباب عدم نجاح إنقاص الوزن



الاثنين 29 ديسمبر 2014 12:12 م

فقدان الوزن الزائد هاجس يشغل الكثيرين، خاصة مع تزايد الساعات التي نقضيها جالساً في المكتب والسيارة، وتزايد كمية السكر المستخدمة في منتجات غذائية عديدة[] لكن على الرغم من محاولات البعض اتباع حمية غذائية، أو كبح الشهية، أو ممارسة المزيد من النشاط البدني قد توجد أسباب وعوائق أخرى تقيد محاولات التخسيس[] إليك بعض أسباب عدم النجاح في إنقاص الوزن[]

تمارين اللياقة البدنية تكون أكثر نجاحاً عند ممارستها ضمن جماعة
عدم المواظبة[] إذا كنت تمارس التمارين بشكل متقطع، أو تأكل وجبة صحية مرة أو مرتين أسبوعياً لا تخدع نفسك[] المواظبة هي سر نجاح محاولات إنقاص الوزن[]

بناء العضلات[] تذكر أن العضلات أثقل من الدهون، فإذا كانت ثمرة التدريبات الرياضية التي تمارسها بناء العضلات دون فقدان حجم الجسم قد تجد نفسك أكثر وزناً[] من الهام أن تكون التدريبات بهدف فقدان قدر من السعرات الحرارية أكبر من مدخلات الجسم منها[]

عدم تنوع التمارين[] الجسم آلة ذكية إذا كررت بعض الأنشطة سيتعلم الجسم ويطوّر العضلات بمرور الوقت ليتكيف مع نوعية التمارين[] عليك تنويع التدريبات لتشمل كل أجزاء الجسم، ومختلف العضلات كي تؤتي التمارين ثمارها[]

لا تتسرع[] البعض يتبع أنواع الحمية التي تعتمد على تطهير وتنظيف الجسم بواسطة العصائر، فيحقق نتائج سريعة، لكن ذلك يؤدي لفقدان الجسم للسوائل، ويضع ضغطاً على أجهزة الجسم يؤدي إلى استعادة الوزن سريعاً[] الأفضل اتباع الطرق التي تخفف الوزن ببطء[]

عدم تناول الإفطار[] يؤدي عدم تناول وجبة الصباح إلى تعويض الجسم للسعرات الحرارية في وقت لاحق من اليوم[] الإفطار أهم وجبة، ويجب أن تحتوي على مغذيات متنوعة لتساعد التمثيل الغذائي على العمل بطريقة صحيحة[]

التركيز على الدراجة[] يعتقد البعض أن استخدام الدراجة (الكارديو) في التمارين كافياً لفقدان الوزن، لكن ذلك ليس صحيحاً، فتقوية العضلات أمر هام لخسارة المزيد من السعرات الحرارية[] لابد من استخدام عدة آلات في صالة الرياضة لتنجح في إنقاص الوزن[]

تتمرن وحدك[] تمارين اللياقة البدنية تكون أكثر نجاحاً عند ممارستها ضمن جماعة، إنها أكثر متعة دون شك ويشجع ذلك على ممارسة المزيد، والقيام بتدريبات متنوعة[]

لاتزال تشرب الدايت صودا[] يعتقد البعض أن تناول الدايت صودا يساعد على فقدان الوزن، لكن للأسف تحتوي مشروبات الدايت على مركبات كيميائية تُستخدم كحليات اصطناعية تؤدي لزيادة الوزن لا فقدها[]

منع الكربوهيدرات[] يرتكب البعض خطأ شائعاً عند محاولة التخسيس، بمنع مصادر الكربوهيدرات من الطعام، فتكون النتيجة أن تقل الطاقة والجهد ما يؤدي لعدم نجاح محاولة إنقاص الوزن[] الأفضل هو تناول الخبز الأسمر والأرز البني وغير ذلك من الكربوهيدرات المعقدة التي تزوّد الجسم بالطاقة وتزيد الإحساس بالشبع[]