

إليكى سيدتى 8 نصائح للتخلص من عادة الأكل ليلاً



الاثنين 10 أكتوبر 2016 10:10 م

أوضحت دراسة أن الأكل ليلاً قد يكون له آثار سيئة على الجسم بشكل أكبر من عسر الهضم، حيث يزداد الوزن بنسبة 7.8%، ويختلف هذا بحسب نوعية الطعام التي يتم تناولها

وتُعد مشكلة الأكل ليلاً من أكبر مشاكل المقبلين على الريجيم، حيث يؤثر توقيت الطعام على حرق السعرات الحرارية داخل الجسم، ولذا يجب التخلص من هذه العادة حتى ينجح "الريجيم" الخاص بك

إليك بعض الوسائل التي تساعد في الامتناع عن تناول الطعام ليلاً

- إفراغ الطاقة في أشياء أخرى مثل الكتابة، لأن أسباب اللجوء للطعام ليلاً قد يكون الملل أو التوتر
- تناول الأطعمة الصحية خلال النهار لتجنب الشعور بالجوع في الليل
- القيام ببعض التمارين للشعور بالتعب وبالتالي الخلود إلى النوم
- شرب كوب من الشاي الأخضر أو البابونج بعد وجبة العشاء مباشرة
- شرب الكثير من الماء عند الشعور بالجوع في الليل لقطع الشهية
- غسل الأسنان بعد وجبة العشاء لتجنب العودة للأكل مرة أخرى
- تنظيف الثلاجة من الوجبات الدسمة و ملئها بالأطعمة الصحية
- تناول الفواكه للتغلب على الرغبة في تناول السكر و الحلويات