

5 أسباب لعدم فقدان الوزن مع ممارسة الرياضة



الخميس 20 أكتوبر 2016 11:10 م

يلجأ الكثيرون إلى ممارسة الرياضة كإحدى الوسائل للتخلص من الوزن الزائد، وهذه حقيقة أثبتتها الكثير من الدراسات، وبينت فعاليتها ونتائجها الإيجابية، ولكن البعض يشتكي أنهم مع ممارستهم الرياضة، إلا أنهم لا يخسرون أوزانهم الزائدة دون أسباب واضحة □
- أهم الأسباب التي تجعل الجسم لا يفقد وزنه الزائد:

1- عدم مراقبة نفسك
ليس مؤشر الميزان، الدليل الوحيد على تأثير التمارين الرياضية، بل يجب عليك متابعة أداءك للتمارين، وهل تكون أيسر مع مرور الوقت، أم تظل صعبة □

2- الحفاظ على نفس الوتيرة
يمكن لجسده أن يتكيف مع وتيرتك في استخدام الآلات الرياضية والتمارين، إذا كانت ثابتة، مما قد يأتي بنتائج عكسية، ويصبح هذا أقل فعالية □

وعليك تغيير وتيرة ممارستك كل فترة إما بتغيير التمارين، أو التعديل على فترات الراحة والعودة للرياضة □

3- قلة النوم والسهر
إذا كنت لا تفقد الوزن على الرغم من ممارسة الكثير من التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي صارم، فإنه يمكن أن يكون السبب الحرمان من النوم □

وترتبط مستويات النوم بمستويات هرمون لدينا، والحرمان من النوم يؤدي إلى زيادة في إفراز هرمون الكورتيزول، الذي يؤدي إلى تخزين الدهون

4- إجهاد البدن

الإجهاد الزائد يجعل الدماغ يرشد الخلايا بإطلاق سراح الكورتيزول، وهو الهرمون الذي يجعلك تتلف للأطعمة السكرية والغنية بالدهون □

5 عدم التدريب بما فيه الكفاية

قد تظن، ان مرة او إثنين للتدريبات خلال الإسبوع كافية للتخلص من وزنك الزائد، ولكن الصحيح هو ان طبيعة نمط حياتك هو من يحدد ذلك، فإذا كان نمط حياتك نشط فأنت تحتاج إلى جلسات مكثفة لكي ترى نتائج واضحة □