



[www.nikjazzb.ir](http://www.nikjazzb.ir)

## ۱۱ روش اثبات شده برای لاغر شدن بدون ورزش و رژیم

رعایت رژیم غذایی یا انجام برنامه ورزشی می‌تواند دشوار باشد. با این حال، چندین روش اثبات شده وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا کالری کمتری مصرف کنید. این‌ها راه‌های موثری برای کاهش وزن شماست و همچنین برای جلوگیری از افزایش وزن در آینده مناسب است. در اینجا **۱۱ راه علمی برای کاهش وزن بدون ورزش و رژیم** وجود دارد که می‌توانید از هر کدام که خواستید استفاده کنید.

### ۱. آهسته بخورید:

مغز شما به زمان نیاز دارد تا کافی بودن غذا را اعلام کند. یعنی با آهسته خوردن می‌توانید به مغز ثابت کنید که غذای کافی خوردید. آهسته خوردن غذا و خوب جویدن هر لقمه به هضم بهتر آن و مصرف کمتر غذا کمک می‌کند. اینکه چقدر سریع وعده‌های غذایی خود را تمام می‌کنید بر میزان وزن شما تاثیر می‌گذارد. بررسی اخیر روی ۲۳ تحقیق انجام شده نشان می‌دهد، کسانی که سریع غذا می‌خورند با احتمال بیشتری دچار اضافه وزن و چاقی می‌شوند. برای اینکه بتوانید جلوی سرعت خود را در غذا خوردن بگیرید می‌توانید از شمارش جویدن هر لقمه استفاده کنید. با این کار می‌توانید آهسته غذا خوردن را برای خود تبدیل به عادت کنید.

### خلاصه

به آرامی غذا خوردن می‌تواند به شما کمک کند تا کالری کمتری مصرف کنید. این راهی آسان برای لاغر شدن و جلوگیری از افزایش وزن است.



[www.nikjzb.ir](http://www.nikjzb.ir)

## ۲. از بشقاب کوچکتر برای غذاهای ناسالم استفاده کنید:

امروزه بشقابها، بزرگتر از چند دهه قبل شدند و شما را به بیشتر خوردن ترغیب می‌کنند. این روند به افزایش وزن کمک می‌کند. بنابراین استفاده از بشقابی کوچکتر می‌تواند به شما کمک کند تا حجم کمتری از غذا را بخورید و کالری کمتری مصرف کنید. شما می‌توانید برای خوردن غذای سالم از بشقاب بزرگ و برای خوردن غذای ناسالم از بشقاب کوچک استفاده کنید و به این ترتیب به سلامتی و تناسب اندام خود کمک کنید.

### خلاصه

بشقاب کوچکتر می‌تواند مغز شما را فریب دهد تا فکر کند که در حال خوردن غذای بیشتری هستید. بنابراین، هوشمندانه است که غذاهای ناسالم را در بشقاب کوچکتر میل کنید، چون این کار باعث می‌شود کمتر بخورید.

## ۳. پروتئین بیشتری بخورید:

پروتئین اثرات قدرتمندی بر اشتها دارد. پروتئین می‌تواند احساس کاهش گرسنگی و یا سیری ایجاد کند و نیاز به مصرف کالری را کاهش دهد. این فرایند ممکن است به خاطر تاثیری که پروتئین بر هورمون‌های مربوط به گرسنگی دارد باشد. گرلین یکی از این هورمون‌هاست. تحقیقی در همین زمینه نشان داد که افزایش ۱۵ تا ۳۰ درصدی مصرف پروتئین به شرکت کنندگان کمک کرد تا در روز ۴۴۱ کالری را از دست بدهند، آن هم بدون اینکه خود را از خوردن غذای خاصی محروم کنند. آنها همینطور توانستند طی ۱۲ هفته تقریباً ۱۱ پوند از وزن خود را کم کنند. اگر شما در حال حاضر صبحانه‌ای مبتنی بر



[www.nikjazb.ir](http://www.nikjazb.ir)

غلات می‌خورید شاید بخواهید آن را با وعده‌ای غنی از پروتئین جایگزین کنید. برای این کار می‌توانید از تخم مرغ استفاده نمایید. در مطالعه‌ای نشان داده شد، زنانی که دچار اضافه وزن یا چاقی بودند و از تخم مرغ به عنوان صبحانه استفاده می‌کردند در مقایسه با افرادی که صبحانه‌ای مبتنی بر غلات یا برنج می‌خوردند، کالری کمتری در ناهار مصرف می‌کردند. چه بسا آنها برای روزهای بعدی و در طول ۳۶ ساعت آینده هم به کالری کمتری نیاز داشتند. برخی از غذاهای غنی از پروتئین شامل: سینه مرغ، ماهی، ماست یونانی، عدس و بادام هستند.

#### خلاصه

اضافه کردن پروتئین به رژیم غذایی شما باعث کاهش وزن تان می‌شود حتی بدون ورزش و آگاهانه محدود کردن کالری.

#### ۴. غذاهای ناسالم را دم دست نگذارید:

نگه داشتن و ذخیره کردن غذاهای ناسالم مانند تنقلات، گرایش شما را به خوردن افزایش می‌دهد و احساس گرسنگی را به شما القا می‌کند و با افزایش اشتهای کاذب، وزن شما را افزایش می‌دهد. به تازگی مطالعه‌ای نشان داد که اگر غذاهایی با کالری بالا در خانه و جلوی دید باشند، احتمال بیشتری دارد که ساکنین این خانه بیشتر از افرادی که فقط یک کاسه میوه در معرض تماشا دارند، اضافه وزن پیدا کنند.

#### خلاصه

غذاهای ناسالم را از بین ببرید یا دور بیندازید، آنهایی را که در کمد و گنجینه پنهان کردید دور بریزید تا کمتر در معرض گرسنگی قرار بگیرید. از سوی دیگر، غذاهای سالم را در یخچال و روی میز آشپزخانه و جلوی دید بگذارید. اگر غذاهای ناسالم را در دسترس خود بگذارید به



[www.nikjzb.ir](http://www.nikjzb.ir)

احتمال زیاد یک میان وعده‌ی بدون برنامه خواهید خورد و به روند افزایش وزن و چاقی خود کمک می‌کنید. برای همین بهتر است که غذاهای سالم مانند میوه‌ها و سبزیجات جلوی چشمتان باشند.

## ۵. غذاهای فیبردار بخورید:

با خوردن مواد فیبردار احساس سیری در بدن ایجاد می‌شود و از این طریق به شما کمک می‌کند تا دیرتر احساس گرسنگی کنید. همچنین مطالعات نشان داده است که نوعی فیبر، معروف به فیبر ویسکوز برای کاهش وزن مفید است. فیبر ویسکوز در تماس با آب، ژلی را تشکیل می‌دهد که زمان جذب مواد مغذی را افزایش می‌دهد و تخلیه معده را کند می‌کند. فیبر ویسکوز فقط در غذاهای گیاهی یافت می‌شود. برای مثال می‌توان از لوبیا، غلات، جو دوسر، جوانه بروکسل، مارچوبه، پرتقال و دانه‌های کتان نام برد. همچنین در فیبر ویسکوز، مکمل کاهش وزن که به گلوکومانان معروف است به مقدار زیادی یافت می‌شود.

### خلاصه

فیبر ویسکوز به خصوص در کاهش اشتها و کاهش مصرف مواد غذایی مفید است و ژلی را تشکیل می‌دهد که فرایند هضم را تسریع می‌کند.

## ۶. به طور منظم آب بنوشید:

آب آشامیدنی می‌تواند به شما کمک کند تا کمتر بخورید و وزنتان را کاهش دهید، به خصوص اگر قبل از غذا، آب بنوشید. در پژوهشی مشاهده شد که نوشیدن نیم لیتر آب، ۳۰ دقیقه قبل از غذا، باعث کاهش گرسنگی و مصرف کالری کمتر می‌شود.



[www.nikjzb.ir](http://www.nikjzb.ir)

شرکت کنندگانی که در یک دوره‌ی ۱۲ هفته‌ای قبل از غذا آب می‌نوشیدند؛ نسبت به دیگر شرکت کنندگان که این کار را انجام نمی‌دادند؛ ۴۴٪ بیشتر وزن کم کردند. اگر به جای نوشیدنی‌های پر کالری مانند آب میوه و نوشابه، آب بنوشید ممکن است نتیجه‌ی بهتری بگیرید.

### خلاصه

نوشیدن آب آشامیدنی قبل از غذا ممکن است به کاهش کالری شما کمک کند. جایگزین کردن نوشیدنی‌های شیرین با آب بسیار مفید است.

### ۷- برای خودتان سهم کمتری از غذا در نظر بگیرید:

میزان غذا در چند دهه گذشته، به ویژه در رستوران‌ها افزایش یافته است. غذاهای بیشتر، مردم را به بیشتر خوردن تشویق می‌کنند و با افزایش وزن و چاقی ارتباط مستقیم دارند. مطالعه‌ای روی بزرگسالان نشان داد که دو برابر شدن دسر شام تا ۳۰٪ مصرف کالری را افزایش می‌دهد. اگر فقط کمی کمتر برای خود غذا بکشید، به خودتان کمک می‌کنید تا کالری کمتری مصرف نمایید. احتمالاً متوجه تفاوت آن نمی‌شود. پس حتماً این کار را امتحان کنید و به راحتی وزنتان را کاهش دهید.

### خلاصه

در نظر گرفتن سهم بیشتر با چاقی در ارتباط است و ممکن است کودکان و بزرگسالان را تشویق به خوردن غذاهای بیشتری کند.



[www.nikjzb.ir](http://www.nikjzb.ir)

## ۸- غذا خوردن بدون مزاحمت‌های الکترونیکی:

توجه به آنچه که می‌خورید به کاهش کالری کمک می‌کند. افرادی که هنگام تماشای تلویزیون یا هنگام بازی کامپیوتری، غذا می‌خورند ممکن است متوجه میزان غذایی که می‌خورند نشوند و این خود باعث اضافه وزن آنها می‌شود. مروری بر ۲۴ پژوهش نشان داد؛ افرادی که در یک وعده‌ی غذایی دچار حواس پرتی شدند ۱۰٪ بیشتر از دیگران در آن وعده، غذا خوردند. علاوه بر این، تمرکز ذهنی در یک وعده‌ی غذایی، تاثیر زیادی بر مصرف کالری شما در کل روز دارد.

افرادی که در یک وعده، دچار حواس پرتی شده بودند، ۲۵٪ کالری بیشتری در وعده‌های بعدی مصرف کردند. اگر به طور منظم هنگام تماشای تلویزیون یا استفاده از وسایل الکترونیکی، غذا بخورید؛ می‌توانید غذایی بیش از نیاز خود بخورید و این کالری اضافه در بلند مدت تاثیر زیادی بر وزن شما می‌گذارد.

### خلاصه

افرادی که با حواس پرتی غذا می‌خورند بیشتر دچار پرخوری می‌شوند. توجه به غذایی که در حال خوردن آن هستید ممکن است به کمتر خوردن و کاهش وزن شما کمک کند.

## ۹. خواب خوب و اجتناب از استرس:

هنگامی که حرف سلامتی به میان می‌آید، اغلب مردم خواب و استرس را نادیده می‌گیرند. در حقیقت هر دوی آنها، اثرات قدرتمندی بر اشتها و وزن شما دارند. کمبود خواب ممکن است



[www.nikjazzb.ir](http://www.nikjazzb.ir)

هورمون‌های تنظیم‌کننده‌ی اشتها یعنی لپتین و گرلین را مختل کند و هورمون کورتیزول را تحت تاثیر خود، افزایش دهد.

نوسان داشتن میزان این هورمون‌ها می‌تواند گرسنگی و میل شما را به غذاهای ناسالم افزایش دهد و منجر به مصرف کالری بیشتری شود. علاوه بر این، محرومیت از خواب و داشتن استرس ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را افزایش دهد، از جمله دیابت نوع ۲ و چاقی.

#### خلاصه

خواب ضعیف و استرس زیاد، ممکن است تعادل هورمون‌های مهارکننده‌ی اشتها را بهم بریزد و باعث شود که بیشتر بخورید.

#### ۱۰. نوشیدنی‌های شیرین را حذف کنید:

شکر اضافه شده ممکن است یکی از بدترین عناصر موجود در رژیم‌های غذایی امروزه باشد. نوشیدنی‌های قندی مثل نوشابه با افزایش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها همراه است. از آنجایی که کالری مایع کامل بودن غذای جامد را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد مصرف بیش از حد آن بسیار آسان است. دور ماندن از این نوشیدنی‌ها به طور کامل می‌تواند در طولانی مدت فواید بسیاری برای سلامتی شما داشته باشد. توجه کنید جایگزین کردن نوشابه با آب میوه مناسب نیست. چون آب میوه‌ها هم شکر زیادی دارند. به جای آن می‌توانید نوشیدنی‌های سالم دیگری مانند قهوه و چای سبز بنوشید.

#### خلاصه

نوشیدنی‌های شیرین با افزایش خطر ابتلا به چاقی و بسیاری از بیماری‌ها مرتبط است. مغز شما کالری مایع را به عنوان غذای جامد ثبت نمی‌کند و باعث می‌شود که بیشتر بخورید.



[www.nikjazb.ir](http://www.nikjazb.ir)

## ۱۱. خوراکی ناسالم را روی بشقاب قرمز قرار دهید:

یک استراتژی غیر معمول این است که از بشقاب قرمز برای کمک به کمتر خوردنتان استفاده کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که این تکنیک حداقل برای خوردن میان وعده‌ها موثر است. یکی از مطالعات نشان داد که داوطلبانی که بشقاب قرمز رنگ حاوی چوب شور، جلوی آنها گذاشته شده بود، چوب شور کمتری نسبت به کسانی که بشقاب آبی یا سفید رو به رویشان بود خوردند. شاید بتوان این واکنش را اینطور توضیح داد که ما رنگ قرمز را با سیگنال‌های توقف و هشدارهای مربوط به انسان‌ها مرتبط می‌کنیم و سریعتر از خوردن میان وعده دست می‌کشیم.

### خلاصه

بشقاب قرمز ممکن است به شما کمک کند میان وعده‌ی کمتری بخورید. این ممکن است به خاطر این باشد که رنگ قرمز، توقف را در ذهن‌تان تداعی می‌کند.

### نتیجه گیری

بسیاری از عادات ساده‌ی زندگی می‌تواند به کاهش وزن شما کمک کند. بعضی از آنها هیچ ارتباطی با رژیم‌های معمول و برنامه‌های ورزشی ندارند. شما می‌توانید از بشقاب کوچکتر استفاده کنید، آهسته‌تر بخورید، بیشتر آب بنوشید و از خوردن غذا در مقابل تلویزیون یا رایانه پرهیز کنید.

اولویت با غذاهای حاوی فیبر و پروتئین است و فیبر ویسکوز نیز ممکن است برای رسیدن به لاغری به شما کمک کند. با این حال، بهتر است تمام این موارد را باهم امتحان نکنید. یک



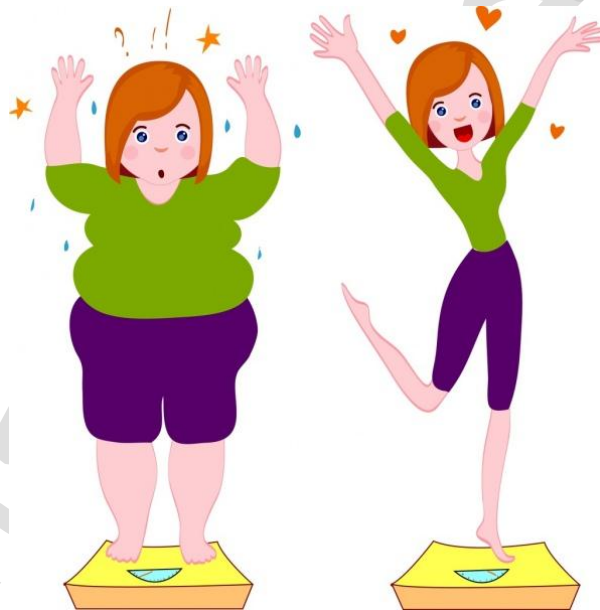


[www.nikjazzb.ir](http://www.nikjazzb.ir)

تکنیک را آزمایش کنید و اگر برایتان مناسب بود، تکنیک‌های دیگر را هم امتحان کنید. چند تغییر ساده می‌تواند در طولانی مدت تاثیر زیادی بر وزن شما داشته باشد.

منبع: <https://www.healthline.com/nutrition/11-ways-to-lose-weight-without-diet-or-exercise>

## دوست داری لاغر بشی؟



**دانلود پکیج لاغری نیک جذب**

**دانلود فایل خود هیپنوتیزم لاغری نیک جذب**