21 Ιανουαρίου 2016

Επτά περίεργοι τρόποι για να χάσετε βάρος

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτο:mpoufakos.com

Διατροφικές Συμβουλές

Μπορείτε να τρώτε παγωτό ή να επιλέγετε κάτι γλυκό για το πρωινό σας και να χάνετε κιλά; Αν και η απώλεια βάρους έχει – λανθασμένα – συνδεθεί με αυστηρές δίαιτες και σκληρή προπόνηση, κάποιες περίεργες διατροφικές συμβουλές έρχονται να σπάσουν τα κατεστημένα και να σας βοηθήσουν να χάσετε τα κιλά σας με πιο εύκολους τρόπους. Οι πιο κάτω μέθοδοι όσο περίεργοι και αν ακούγονται, γίνονται ο σύμμαχος για την απώλεια βάρους. Δείτε τους πιο κάτω.

Προτιμήστε κάτι γλυκό για το πρωινό σας. Τι θα λέγατε ένα κομμάτι brownies να συνοδεύσει τον πρωινό σας καφέ; Σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου του Τελ Αβίβ, ένα πρωινό το οποίο περιλαμβάνει έναν γλυκό πειρασμό ενισχύει την προσπάθεια για απώλεια βάρους. Και αυτό γιατί καταναλώνοντας όσο το δυνατό περισσότερες θερμίδες πριν από το μεσημεριανό έχετε τη δυνατότητα να τις κάψετε καθ’ όλη τη διάρκεια της μέρας. Συγχρόνως, προσθέτοντας μια γλυκιά πινελιά στο πρωινό σας μπορείτε να ελέγξετε την

επιθυμία γλυκού για το υπόλοιπο της μέρας.

Πείτε «ναι» σε ένα full fat παγωτό. Μελέτη που πραγματοποιήθηκε από «The American Journal of Clinical Nutrition» έδειξε πως όσοι επέλεγαν γαλακτοκομικά προϊόντα κατά τη διάρκεια της μέρας (συμπεριλαμβανομένων και γλυκών όπως το παγωτό) κατάφερναν να μειώσουν το βάρος τους. Είναι σημαντικό μάλιστα να επιλέγετε την full fat έκδοσή τους μιας και τα 0% λιπαρά δημιουργούν περισσότερη λαχτάρα για γλυκό ή παγωτό.

Πάρτε έναν υπνάκο. Συχνά ο οργανισμός μπερδεύει το αίσθημα της υπνηλίας και της κούρασης με την πείνα. Ερευνητές του Πανεπιστημίου του Cornell αναφέρουν πως πολλοί άνθρωποι αισθάνονται πεινασμένοι ενώ στην πραγματικότητα απλά χρειάζονται λίγη ώρα ύπνου. Όταν δεν κοιμάστε αρκετά τα επίπεδα της λεπτίνης (ορμόνη που λέει πότε είστε χορτάτοι) είναι χαμηλότερα έτσι νομίζετε πως πεινάτε ενώ στην ουσία θέλετε απλά να κοιμηθείτε.

Φάτε πικάντικα. Οι πικάντικες τροφές βοηθούν τον μεταβολισμό να αυξάνεται και κατά συνέπεια να καίει τις θερμίδες γρηγορότερα. Συγχρόνως, η γεύση τους αυξάνει την επιθυμία για περισσότερο νερό πράγμα που θα σας κάνει να αισθανθείτε γρηγορότερα χορτάτοι.

Ασκηθείτε και πάλι ασκηθείτε. Η άσκηση είναι αυτή που θα σας βοηθήσει να αντισταθείτε σε οποιουσδήποτε διατροφικούς πειρασμούς. Την επόμενη φορά που θα σκεφτείτε να φάτε ένα σοκολατένιο κέικ, φορέστε τα αθλητικά σας παπούτσια και βγείτε για γυμναστική.

Βάλτε λάδι στο ψωμί σας. Εάν δεν μπορείτε να αντισταθείτε στο ψωμί με βούτυρο, τότε απλά αντικαταστήστε το βούτυρο με λάδι. Μελέτη που πραγματοποιήθηκε από το «International Journal of Obesity» έδειξε πως άτομα που προτίμησαν ψωμί με λίγο λάδι κατάφεραν να καταναλώσουν 23% λιγότερο ψωμί.

Κοιμηθείτε σε κρύο δωμάτιο. Επιστήμονες ανακάλυψαν πως άτομα τα οποία κοιμούνται σε χαμηλές θερμοκρασίες έχουν την τάση να αυξάνουν κατά 10% τον μεταβολισμό τους. Απενεργοποιήστε τη θέρμανση κατά τη διάρκεια της νύχτας και αφήστε τον οργανισμό σας να κάψει φυσικά τις θερμίδες.

Επιλέξτε κάτι μπλε. Προτιμήστε μπλε πιάτα μιας και αυτό το χρώμα μειώνει την όρεξη. Μπλε πιάτα αλλά και λίγα βατόμουρα μπορούν να μειώσουν αισθητά την όρεξή σας.

Πηγή: offsite.com.cy