

رژیم لاغری مناسب برای زنان



بهترین رژیم برای زنان

زمانی که از یک رژیم لاغری مناسب صحبت میشود باید نوع رژیم را بر اساس جنسیت تفکیک کرد چرا که تفاوت هایی میان ساختار بدن مردان و زنان وجود دارد و باید حتما به آنها توجه نمود.

مصرف به اندازه پروتئین از یاد نرود:
مصرف گوشت قرمز را کم کرده و بیشتر از گوشت سفید و بخار پز شده استفاده کنید.

مصرف کلسیم فراموش نشود:
یکی از مهمترین چیزها برای حفظ سلامت پوست و مو و مهمتر از همه استخوان ها مصرف به اندازه کلسیم است که در زمان رژیم از نوع کم چرب و کم کالری آن استفاده نمایید.

از ورزش و تحرک غافل نشوید:
رژیم لاغری به تنهایی نمیتواند بطور صددرصد شما را به وزن و فرم ایده آل بدنی برساند ، پس سعی کنید در روز حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی داشته باشید.



میوه و سبزیجات و نقش مثبت آنها در یک رژیم لاغری مناسب

انتخاب سبزیجات مناسب:

هویج و کلم میتوانند از بهترین گزینه ها در زمان رژیم لاغری برای حفظ سلامت و از بین بردن چربی ها باشند.

کنترل قند خون:

پایین آمدن شدید قند خون میتواند عوارض جبران ناپذیری را برای مغز و قلب به بار آورد پس برای رهایی از این موضوع بجای مصرف شیرینی های پر کالری و حاوی شکر میتوانید از آبنبات، شکلات، بیسکویت جو دوسر و محصولات کم کالری بدون شکر و همچنین از میوه هایی با قند طبیعی مثل سیب استفاده نمایید.