

خانم‌ها از چه سنی نگران تناسب اندامند؟

نگرانی از تناسب اندام از چه سنی در خانم‌ها بروز می‌کند ؟

به نظر شما خانم‌ها از چه سنی به تناسب اندام خود اهمیت می‌دهند؟ دختران بعد از سن بلوغ دچار اضافه وزن می‌شوند و اگر به این موضوع توجه نکنند تا سن ۲۰ سالگی در گروه افراد چاق قرار می‌گیرند. میدانید که با [محاسبه bmi](#) می‌توانید تشخیص دهید آیا اضافه وزن دارید یا نه؟

خانم‌ها تا سن ۱۸ سالگی به اندام خود زیاد توجه ای ندارند. اما بعد از گذراندن سن نوجوانی تازه به فکر رسیدن به تناسب اندام و کاهش حجم چربی می‌افتند. گاهی با رژیم‌های غلط و باورهای غیر علمی دست به کاهش وزن می‌زنند که بسیار خطرناک است و باعث ریزش مو و از بین رفتن شادابی پوست آنها می‌شود. قصد داریم در این مقاله شما را با چند راهکار ساده آشنا کنیم که با رعایت کردن آن به تناسب اندام برسید.

تفاوت تناسب اندام و وزن ایده‌آل :

در واقع وزن ایده‌آل برای هر شخصی متفاوت است و مهمترین فاکتور برای اینکه آیا شما تناسب اندام دارید یا نه، اندازه گیری دور شکم است که باید نصف اندازه قد شما باشد. گاهی شما به وزن ایده آل رسیده اید اما هنوز از تناسب اندام لازم برخوردار نیستید شما حتما در کنار کاهش وزن باید از یک مربی بدنسازی کمک بگیرید تا به تناسب اندام برسید.

۱. یک رژیم غذایی مناسب :

یک رژیم مناسب و ایده‌آل باید از چهار گروه اصلی مواد غذایی مانند : نان و غلات، گروه میوه ها و سبزی ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزآلات تشکیل شده باشد.

حذف هر کدام از آنها از رژیم غذایی باعث صدمات جبران ناپذیری

می‌شود. بعضی از افراد به طور خودکار کربوهیدرات را از رژیم غذایی حذف می‌کنند که باعث ریزش مو و ضعف جسمانی می‌شود، در ضمن کربوهیدرات برای سوخت ساز بدن ضروری است.

باید خوردن فست فود و سس‌های چرب و قند و شکر مصنوعی را به طور جدی از رژیم غذایی حذف کنید. سعی کنید از محصولات رژیمی مانند: قند رژیمی و شکر بدون قند استفاده کنید.

میان وعده نیز یکی از پر اهمیت‌ترین وعده‌های غذایی می‌باشد که با استفاده از بیسکویت یولاف که در ترکیب آن از جو دو سر استفاده شده است گزینه خوبی می‌تواند باشد.



ورزش و تناسب اندام :

اگر به هر دلیلی فرصت آن را ندارید که با حضور در باشگاه به انجام تمرینات ورزشی در راستای حفظ، و یا رسیدن به تناسب اندام و سلامتی بپردازید تنها با کمی خلاقیت و اختصاص تنها نیم ساعت از وقت خود در منزل قادر خواهید بود به این مهم دست یابید.

کالری سوزی، تقویت عضلات، کاهش وزن، سلامتی، شادابی، تناسب اندام و جسمی سالم و اندامی موزون اهدافی هستند که می‌توان با انجام تمرینات ورزشی در منزل به آنها رسید.

در این راستا ورزشها و حرکات تمرینی متنوع بسیاری وجود دارد که تنها کافی است این زمان را برای انجام ورزش در خانه به خود اختصاص دهید. به این نکته توجه داشته باشید که از سن 20 تا 30 سالگی بهترین زمان برای کاهش چربی است به این دلیل که سوخت و ساز بدن در بالاترین حد خود قرار دارد.

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=8244>