

5 روش رسیدن به وزن ایده آل

تناسب اندام و وزن ایده آل چیست ؟

نسبت وزن به قد با توجه به سن، قد و جنسیت را وزن ایده آل گویند. بسیاری از افراد می خواهند پاسخ این سؤال را بدانند: وزن من مناسب است؟ با این حال ، یک وزن سالم ایده آل برای هر فرد وجود ندارد ، زیرا تعدادی از عوامل مختلف در این امر نقش دارند.



برای رسیدن به وزن ایده آل بدن باید نکاتی را رعایت کنید. یکی از روش هایی که برای تایین وضعیت سلامت و میزان چربی بدن می باشد محاسبه BMI است ، که برای [محاسبه BMI](#) می توانید بر روی این مقاله کلیک کنید. اگر بتوانید کالری مورد نیاز بدنتان را بدست آورید، راحتتر می توانید کاهش وزن داشته باشید. یک حساب ساده بر روی کالری های دریافتی و کنترل آن یکی از راه های کنترل وزن است.

یک فرمول راحت برای به دست آوردن کالری مورد نیاز

کالری مورد نیاز روزانه به عوامل مختلفی از جمله قد، وزن، سن، جنسیت و میزان فعالیت بستگی دارد. روش های مختلفی برای محاسبه میزان کالری مورد نیاز روزانه بدن وجود دارد که ساده ترین آن فرمول زیر است.

کالری مورد نیاز

(سن * 4.68) - (قد * 1.85) + (وزن * 9.56) + 665 : بانوان

این فرمول میزان متابولیسم پایه بدن یعنی میزان کالری مورد نیاز برای انجام فعالیتهای غیرارادی مانند تنفس، ضربان قلب و ... را محاسبه می کند. با توجه به اینکه میزان فعالیت روزانه افراد با هم متفاوت است، برای هر فرد عددی به نام ضریب فعالیت نیز در این فرمول ضرب می شود.

1.55: کمترین میزان فعالیت

1.3: کمترین میزان فعالیت

1.75 : متوسط میزان فعالیت

1.9 : بیشترین میزان فعالیت



پنج راه کار عملی

برای رعایت وزن ایده ال به این نکات توجه کنید

برای رسیدن به وزن ایده ال باید رژیم غذایی همراه ورزش در عادت روزانه خود قرار دهید. طبق باور افراد که احساس می کنند رسیدن به تناسب اندام خیلی سخت است در این مقاله به روش ساده توضیح می دهیم که راحت است و فقط باید به آن عادت کنید و مهمتر از همه رعایت تغذیه در طول روز است.

1- خوردن صبحانه مهمترین وعده غذایی



خوردن صبحانه به عنوان مهمترین وعده غذایی برای بدن به شمار می رود. بدن انسان برای شروع یک روز به کالری دریافتی نیاز دارد اگر بتوانیم کالری دریافتی کم داشته باشیم و بیشتر از پروتئین و ویتامین ها استفاده کنیم به رسیدن به وزن ایده ال کمک کردیم. حتما در خوردن صبحانه به جو دو سر و شیر توجه کنید به خاطر اینکه فیبر موجود در جو دو سر و پروتئین در شیر شما را تا آخر روز سیر نگه می دارد.

2- عادت غلط تماشای تلویزیون به مدت طولانی



تماشای تلوزیون بیش از 10 ساعت در هفته افزایش وزن قابل توجهی به همراه دارد. همه ما میدانیم نشستن زیاد و بدون فعالیت و رعایت نکردن رژیم غذایی به چاقی مبتلا می شویم. اگر روزی بیشتر از 3 ساعت به تماشای تلوزیون به پردازید و اگر این روند ادامه یابد و توجه نکنید به بیمارهای دیابتی و قلبی نیز دچار می شوید.

3- به اندازه بشقاب خود توجه کنید

بشقاب شما می تواند در رسیدن به وزن ایده ال کمکتون کند به طوریکه وقتی بشقاب کوچکتر انتخاب کنید نیمه از آن را باید از سبزیجات پر کنید و نصف دیگر آن هم به پروتئین بدون چربی و غلات کامل تقسیم شود اگر شما هر غذایی که میل می کنید کالری آن را حساب کنید می توانید به وزن ایده ال خود برسید.

4- محصولات لبنی در رژیم غذایی خود بگنجانید



محصولات لبنی کم چرب در رژیم خود بگنجانید. مطالعات نشان می دهد کسانی که روزانه حدود سه واحد محصولات لبنی در رژیم خود مصرف می کنند بیشتر از افرادی که حدود یک واحد کمتر در رژیم خود دارند به وزن ایده آل می رسند و از لحاظ دریافت پروتئین غنی هستند و اصلا به پوکی استخوان مبتلا نمی شوند. شاید کمتر کسی این نکته بداند که بدن انسان به سختی پروتئین را هضم می کند و برای هضم آن کالری زیادی می سوزاند به همین دلیل خوردن پروتئین در رژیم غذایی توصیه می شود.

5- ورزش حتی پیاده روی در برنامه روزانه خود قرار دهید



بعد از رعایت کردن رژیم غذایی ورزش کردن یکی از نکته های رسیدن به تناسب اندام است. گاهی از افراد تصور می کنند که ورزش کنند و هرآنچه که دوست دارند را میل نمایند این یک تصور غلط است. تمام متخصصان تغذیه با تحقیقات فراوان به این نتیجه رسیدن که وزن بدن 70 درصد تغذیه و 30 درصد ورزش است. پس در کنار رژیم غذایی، فعالیت بدنی نیز می تواند شما به رسیدن تناسب اندام یاری کند.

[خرید محصولات رژیمی](#)

[لینک کوتاه: https://kamvar.co/?p=8032](https://kamvar.co/?p=8032)