

8 طرق بسيطة لحرق الدهون وأنت جالس



الاثنين 20 فبراير 2017 09:02 م

تتنوع الدراسات والأبحاث التي تتحدث عن الحميات الغذائية من أجل جسم صحي ورشيق وخالي من الدهون، إلا أنّ تنوعها يضعك في حيرة أيها تتبع، لكننا هنا نسدي إليك بعض النصائح التي يمكنك من خلالها أن تخسر المزيد من وزنك من خلال حرق الدهون وأنت جالس على مكتبك

- 1 - اشرب الماء بشكل كاف يسرع في عملية التخلص من دهون الجسم
- 2 - ملعقة كبيرة من الفلفل الأحمر أو الأخضر الحار مليئة بالمواد الكيميائية الطبيعية التي تساعد في عملية الأيض
- 3- مارس العديد من التمارين الرياضية، فكلما زادت عضلات جسمك تزيد كمية حرق الدهون حتى وإن كنت جالسا مكانك
- 4 - أكثر من تناول البروتينات فهي أفضل من الكربوهيدرات والدهون، وتساعد في بناء العضلات
- 5 - الكافيين يساعدك على الشعور بالنشاط وزيادة معدل تحملك لدى ممارسة الرياضة
- 6 - شرب الشاي الأخضر أو الصيني، بهما فوائد مشتركة من الكافيين ومضادات الأكسدة لتسريع الأيض
- 7 - تجنب الوجبات الغذائية التي تعتمد على أقل من 1200 سعرة حرارية في اليوم
- 8- تناول وجبات خفيفة كل 3 إلى 4 ساعات لتسريع حرق الدهون