

قبل رمضان ☐☐ 10 نصائح صحية لإنقاص الوزن والاستعداد للصيام



الخميس 13 فبراير 2025 01:30 م

يسعى عدد كبير من المسلمين إلى وضع برنامج لفقدان الوزن الزائد، خاصة مع اقتراب شهر رمضان المبارك، وبدء فريضة الصيام ☐ ويؤدي فقدان الوزن الزائد إلى تحسين اللياقة البدنية، وتعزيز الصحة النفسية، وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وخاصة أمراض القلب والسكتات الدماغية ☐ وأورد موقع «هيلث شوتس»، عددًا من الطرق الفعالة لإنقاص الوزن قبل رمضان بطريقة صحية آمنة، وهي كالتالي:

1- تقليل السعرات الحرارية تدريجيًا

لا تحاول اتباع نظام قاسي، بل قلل السعرات الحرارية بشكل تدريجي عن طريق تقليل حجم الوجبات واستبدال الأطعمة الدسمة بخيارات صحية مثل البروتينات الخفيفة والخضراوات.

2- اتباع نظام غذائي متوازن

ركز على تناول البروتينات الصحية مثل الدجاج المشوي، السمك، والبيض للحفاظ على الكتلة العضلية، واحرص على تناول الكربوهيدرات المعقدة مثل الشوفان، الأرز البني، والبطاطا الحلوة لتوفير طاقة مستدامة، ولا تهمل الدهون الصحية مثل زيت الزيتون والمكسرات، ولكن بكميات معتدلة.

3- تقليل السكريات والكربوهيدرات المكررة

تزيد السكريات والكربوهيدرات البسيطة مثل الحلويات والمخبوزات من السعرات الحرارية دون قيمة غذائية، كما أنها تؤدي إلى تقلبات في مستوى السكر بالدم وتزيد من الشعور بالجوع.

4- ممارسة الرياضة بانتظام

اجعل التمارين الرياضية جزءًا من روتينك اليومي، مثل المشي السريع، الجري، أو تمارين المقاومة، كما أن ممارسة التمارين الهوائية مثل القفز بالحبل أو الدراجة الثابتة تساعد في حرق الدهون بشكل فعال.

5- شرب الماء بكميات كافية

يساعد شرب الماء في تعزيز معدل الهضم وتقليل الشعور بالجوع، كما يحافظ على ترطيب الجسم، وهو أمر مهم للاستعداد للصيام.

6- تقليل الوجبات الليلية

يؤدي تناول الطعام في وقت متأخر من الليل إلى تراكم الدهون، لذا يُفضل تناول العشاء مبكرًا، وتجنب الوجبات الثقيلة قبل النوم.

7- زيادة تناول الألياف

تساعد الألياف في الشعور بالشبع لفترة أطول، وتحسن عملية الهضم، لذا تناول الخضراوات، والفواكه، والبقوليات يوميًا.

8- النوم الجيد

تؤثر قلة النوم على هرمونات الجوع وتزيد من الشهية، لذا احرص على النوم لمدة 7-8 ساعات يوميًا.

9-الصيام المتقطع

يمكن تجربة الصيام المتقطع قبل رمضان كطريقة فعالة لتقليل السرعات الحرارية وتحفيز الجسم على حرق الدهون.

10-تجنب المشروبات الغازية والعصائر المحلاة

تحتوي المشروبات الغازية والعصائر المحلاة على سرعات حرارية مرتفعة دون فائدة غذائية، مما قد يعيق فقدان الوزن، لذا استبدلها بالماء أو مشروبات طبيعية مثل الشاي الأخضر ☐