

مجله الکترونیکیه برنافت

شماره پنجم - خرداد - سال ۱۳۹۶

رازهایی برای موفقیت
در کاهش وزن

- ترندهای آرایشی که شما را جوان تر نشان می دهد
- کویتیشن ، لیپوساکشن بدون نیاز به جراحی
- بهترین گیاهان دارویی برای رفع افسردگی و اضطراب
- اینفوگرافیک: لیمو و کاربرد های آن در زیبایی
- خداحافظی با جنگلی از موهای زائد
- رازهای موفقیت در کاهش وزن
- یک حمام آب داغ به اندازه ورزش کالری میسوزاند؟



برنافت

کلینیک تخصصی تغذیه و زیبایی

ترفندهای آرایشی که شما را جوان تر نشان می دهد

همه ی زنان با روش های آرایش کردن آشنایی دارند. اما هر سنی آرایش مخصوص به خود را دارد و در سن ۵۰ سالگی دیگر نمی توانید همان آرایشی ۱۶ سالگی را انجام دهید. اما راه کارهایی نیز وجود دارند که با رعایت آنها می توانید شور و حرارت جوانی را به چهره ی خود بازگردانید و جوان تر به نظر برسید.

پوست صورتتان را با یک پرایمر مرطوب کننده آماده کنید

هیچ چیز پوست صورت را از زمانی که خشک است، پیرتر نشان نمی دهد. بنابراین همینجاست که نقش پرایمر مشخص می شود. پرایمر با پر کردن چاله ها و خطوط صورت، موجب جوان تر شدن آن می شود. پس از اینکه صورت خود را با مرطوب کننده نرم کردید، کمی پرایمر روی آن بزنید. ابتدا از پیشانی شروع کنید و سپس به سمت گونه ها بروید. سعی کنید در مصرف پرایمر زیاده روی نکنید.

به میزان کافی از فونداسیون استفاده کنید

استفاده از یک فونداسیون مایع با کیفیت و حرکت آرام دست ها بر روی صورت، چهره شما را جوان تر می کند. فونداسیون موجب درخشش و زیباتر شدن پوست شما می شود. البته در مصرف آن نباید زیاده روی کنید چرا که پوستتان باید بتواند نفس بکشد و تر و تازه بماند. از رنگی استفاده کنید که کمی گرم تر از رنگ پوستتان باشد تا به پوست بی روح شما گرما بخشد. از بینی شروع کنید و با یک اسفنج، آن را به سمت خط رویش مو ادامه دهید.

از فر مژه استفاده کنید

وقتی سن ما افزایش می یابد، مژه های ما به سمت پایین سقوط می کند، بنابراین استفاده از فر مژه موجب باز شدن و درشت تر شدن چشم های شما می شود. از یک فر مژه با فنرهای قوی استفاده کنید تا مژه هایتان را تا حد ممکن بالا ببرد. پس از آن دو بار ریمیل بزنید و با یک برس مژه، آنها را از هم جدا کنید.

ابروهای خود را مرتب کنید

به مرور زمان ابروها نازک می شوند. گاهی تنها کمی شکل دادن و قوس دادن به آنها موجب زیباتر شدنشان می شود. ابروها به مشخص کردن قاب صورت، درشت نشان دادن چشم ها و زیباتر شدن چهره کمک می کند. برای اینکه ابروهایتان طبیعی تر به نظر برسند، از یک محصول چرب یا پودری که یک درجه از موی شما روشن تر است استفاده کنید. تنها دو استثنا وجود دارد: افرادی که موهای بلوند دارند باید ابروهایشان را یک درجه تیره تر از موی خود انتخاب کنند و افرادی که موهای سفید، خاکستری و نقره ای دارند باید ابروهایشان را خاکستری مایل به قهوه ای کنند.

با یک برس ابرو، موهای آن را به سمت بالا شانه بزنید و جاهای خالی را با سایه پر کنید، سپس از یک ژل برای تثبیت آن استفاده کنید.



کویتیشن، لیپوساکشن بدون نیاز به جراحی



کویتیشن، یک اولتراسوند با فرکانس بالا است که گرما و لرزش ایجاد می کند. این لرزش ۴۰۰۰۰ بار در ثانیه ای، در ترکیب با گرما، موجب حرکت سلول های چربی و حل شدن آن برای عبور آسان تر از طریق سیستم لنفاوی می شود. برای کمک به این عبور سریع تر، باید ماساژ لنفاتیک را انجام داد تا سموم راحت تر از بدن دفع شوند.

نتیجه گیری سریع در همان روز، بدون وقفه، بدون سوزن و درد

بیشتر مشتریان، پس از جلسه ی اول تغییر سایز را در قسمت های درمان شده احساس خواهند کرد و این تغییر پس از جلسه ی سوم به بعد کاملاً مشهود است. درست همانند هر درمان دیگری، بسته به سن، ساختار بافت، محل درمان، متابولیسم فردی، داروهای فعلی و تغییر در هورمون ها، نتایج ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. یک رژیم غذایی مناسب و افزایش فعالیت های فیزیکی، نتایج درمان را مثرتر خواهد کرد. پس از آخرین جلسه ی درمان، نتایج تا چند هفته ادامه خواهد داشت. بدن، سوخت و ساز چربی ها را تا ۱۲ هفته پس از درمان ادامه می دهد و این بدان معناست که این درمان حالت دائمی خواهد داشت. این پروسه، پوست شما را سفت تر و صاف تر از گذشته خواهد کرد.

RF، تعداد امواج هر ثانیه از میدان الکتریکی یا مغناطیسی در طول امواج رادیویی طیف الکترو مغناطیسی می باشد. در زمینه ی زیبا شناختی، این امواج، جزء جدیدترین و امیدبخش ترین تکنولوژی ها در درمان پوست های شل و افتاده و یکی از غیر تهاجمی ترین روش های جوانسازی پوست است که بسیاری از آن به لیفت طبیعی پوست یاد می کنند.

انرژی RF به چندین لایه ی پوست نفوذ و حتی از لایه ی خارجی نیز محافظت می کند. این روند گرمایشی در طول درمان موجب انقباض فیبرهای کلاژن در لایه های پوست می شود. انقباض فیبرها، پوست را سفت می کند، در نتیجه یک ظاهر جوان تر، شاداب تر و روشن تر را ایجاد می کند. فیبرهای کلاژن و الاستین زیر پوست، در نتیجه ی افزایش متابولیسم فیبروبلاست ها رخ می دهد.

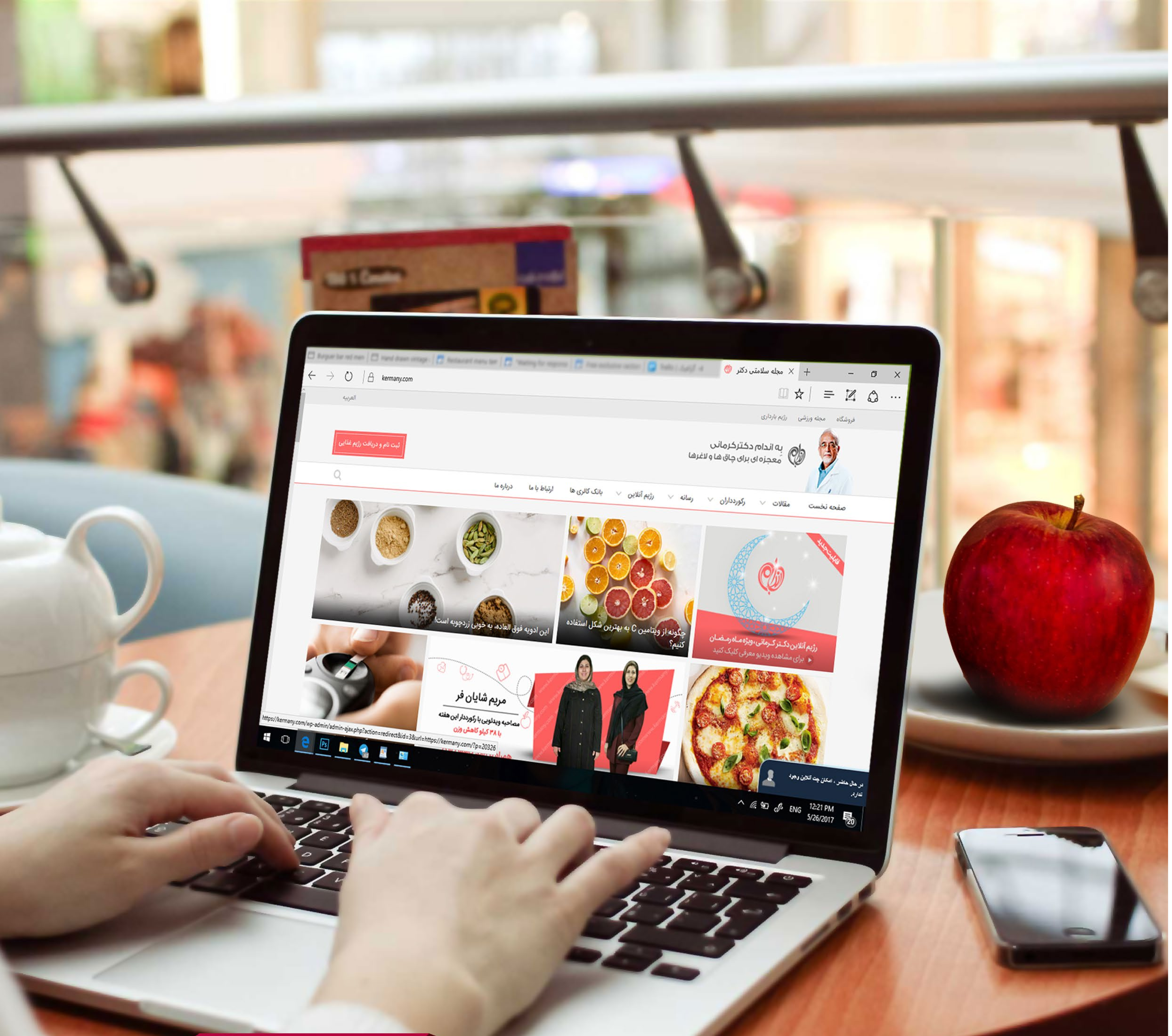
درمان های RF موجب گرم شدن سلول های چربی موجود در لایه ی آدیپوس می شود. این بافت همبند سست، به طور عمده از سلول های چربی ساخته شده و انرژی را به صورت چربی ذخیره می کند. گرمای RF سلول های چربی را وادار به آزاد کردن اسیدهای چرب به سیستم لنفاتیک می کند که برای

بدن همانند یک فیلتر عمل می کند. وقتی اسیدهای چرب از سلول های چربی آزاد می شوند، کوچک می شوند و بدن لاغرتر می شود. بنابراین، RF می تواند برای افزایش اثر اولتراسوند کویتیشن و یا به تنهایی برای درمان پوست و بدن به کار رود. وقتی سلول های چربی در لایه ی هیپودرمیس متورم می شود، درمیس را بر روی بافت همبند فشار می دهد و موجب سلولیت می شود. در این روش کاهش چربی ها توسط قدرت لرزشی اولتراسوند و شکستن سلول های چربی در آن ناحیه صورت می گیرد. این دستگاه ها، موجب لرزش، جریان لنفاوی و خارج شدن چربی در عرض چند دقیقه می شود. سفت کردن پوست با RF از طریق قدرت امواج اولتراسونیک و امواج رادیو فرکانسی، تولید کلاژن زیر لایه ی ماهیچه ای را تحریک می کند و موجب سفت شدن سریع پوست می شود. برخی از قسمت های بدن که به این روش به خوبی پاسخ می دهند شامل زیر بازو، شکم، ران و سرین ها هستند.

شکل زیر تاثیر کویتیشن را با یک میکروسکوپ الکترونیکی بر روی بافت های بدن انسان نشان می دهد.



کویتیشن اولتراسوند یا لیپوساکشن بدون جراحی، برای اولین بار در میلان ایتالیا در سال ۲۰۰۵ پا به عرصه گذاشت. این روش از سال ۲۰۰۵ در کل اروپا به کار رفت و به دلایل مختلفی مشهور شد که یکی از این دلایل، امنیت و اطمینان خاطر این روش بود. در این روش خطر درد و عوارض جانبی عمل جراحی لیپوساکشن وجود ندارد. این روش به دلیل زمان کم برای ریکاوری، در زندگی فردی اختلالی ایجاد نمی کند و نسبت به جراحی لیپوساکشن، کم هزینه تر نیز هست.



رژیم دکتر کرمانی
بصورت حضوری در کلینیک برنافت
ارائه می شود

برای اطلاعات بیشتر با این شماره تماس بگیرید تلفن: ۰۲۱-۲۲۶۸۵۸۳۸

بهترین گیاهان دارویی برای رفع افسردگی و اضطراب

افسردگی و اضطراب آسیب های زیادی به بدن ما وارد می کند. افسردگی، خطر حمله ی قلبی را تا سه برابر افزایش می دهد- یعنی دو برابر خطر مربوط به سیگار کشیدن و دیابت. اما چگونه می توان به افراد افسرده و مضطرب کمک کرد؟ در ایالات متحده از هر چهار زن، یکی از آنها داروهای روان پزشکی مصرف می کند. اما آثار این همه افسردگی، اضطراب و نگرانی و این همه داروی تجویزی چیست؟ تقریباً همه ی داروهای ضد افسردگی، به رفع افسردگی و بهبود خلق و خو کمک می کنند و زندگی را برای شما بدون هیچ فراز و نشیبی خوشایند می سازند. اما در عین حال میل و قوه ی جنسی را نیز به شدت کاهش می دهند که در نهایت دوباره منجر به افسردگی و اضطراب می شوند.

طبق تحقیقات، داروهای ضد افسردگی تنها در افرادی که به شدت دچار افسردگی باشند که در این تحقیق تنها حدود ۱۳ درصد افراد را تشکیل می دادند، تاثیر گذارند. بدین معنا که این داروها بر روی افرادی که دچار افسردگی خفیف یا ضعیف بودند، هیچ تاثیری نداشت. پس چه باید کرد؟ همچنان برای افراد مبتلا به افسردگی شدید با افکار خودکشی، داروهای ضد افسردگی بهترین گزینه است، اما برای افرادی که دچار انواع خفیف یا ضعیف آن هستند درمان های مطمئن تری به کار برده می شود. یکی از این راه ها استفاده از داروهای گیاهی و مکمل هاست.

رفع افسردگی با عصاره ی گل راعی (جونز ورت)

یکی از بهترین گیاهان دارویی برای از بین بردن افسردگی و اضطراب، عصاره ی گل راعی است. این گیاه در ابتدا در آلمان برای از بین بردن افسردگی خفیف به کار برده می شد و دارای همان آثار ضد افسردگی با کمترین عوارض بود. این گیاه دارویی اگر همراه

با اس-ادنوزیل متیونین مصرف شود، عملکرد سریع تری خواهد داشت. میزان مصرف این گیاه، ۴۵۰ میلی گرم برای دو بار در روز است. در برخی از افراد این میزان اگر در صبح و بعد از ظهر مصرف شود، پس از چهار هفته نتایج مفیدی خواهد داشت و ریسک اصلی آن تنها ممکن است تداخل آن با داروها و مکمل های دیگر باشد که تنها راه حل آن مشورت با پزشک است. یکی دیگر از مزایای این ماده ی گیاهی، اثر آن در کاهش قدرت قرص های ضد بارداری و در نتیجه افزایش توانایی برای بارداری است اما در عین حال اثر هورمون جایگزین درمانی را کاهش می دهد.

رفع افسردگی با روغن اسطوخودوس

روغن اسطوخودوس به عنوان یک روغن استنشاقی صدها سال است که به شکل ساشه، اسپری، روغن و لوسیون مصرف می شود. بوی آن خواب آور و آرامش بخش است. در حال حاضر روغن اسطوخودوس به شکل خوراکی نیز مصرف می شود. این روغن به شکل حباب های میکروسکوپی جمع آوری می شوند و داخل کپسول هایی قرار داده می شوند که به راحتی می توانند از مانع روده عبور کنند و به محض عبور موجب آرامش می شوند. این گیاه نه اعتیاد آور است و نه خطرناک. بدترین عارضه ی جانبی آن باد گلو است که آن هم اهمیت ندارد چرا که بوی گل می دهد. این دارو خستگی را نیز از بین می برد و به طور منظم یا در هر زمان که اضطراب به سراغتان می آید، می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

رفع افسردگی با ال تیائین

ال تیائین، عصاره ای است که از چای سبز گرفته می شود. این ماده گابا و دوپامین را افزایش می دهد و نتیجه ی آرامش بخشی دارد.

ال تیائین توجه، تمرکز، حافظه و یادگیری را نیز افزایش می دهد. این داروی گیاهی فاقد عوارض جانبی است و می تواند با توجه به نیاز شخصی روزی دو بار به میزان ۱۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم مصرف شود.



روشن کننده ی مو

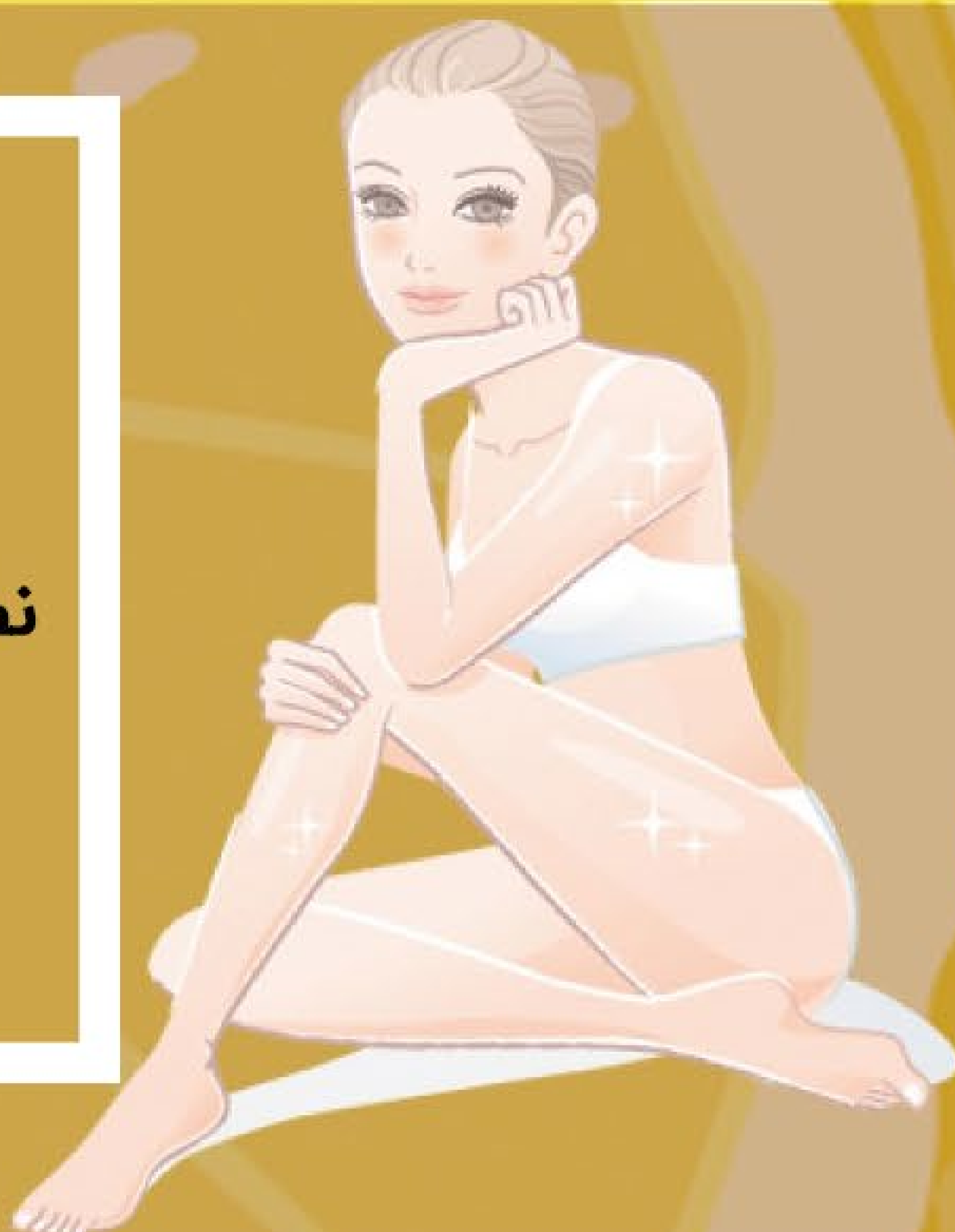
موهای خود را با آب لیمو روشن کنید. آب لیمو موجب درمان شوره و خشکی پوست سر می شود. آن را آزادانه بر روی پوست سر خود ماساژ دهید.

لیمو و کاربردهای آن در زیبایی

شما ممکن است لیموناد و مرغ لیمو را بیشتر دوست داشته باشید، اما پوست و موی شما خود لیمو را بیشتر دوست دارند- لیمو دارای فواید و کاربردهای شگفت انگیزی در زیبایی هست. در اینجا به برخی از این کاربردها اشاره شده است.

سفید کننده ی آرنج و زانو

اگر بازو و زانوهای شما تیره شد، تنها کافیست نصف لیمو را روی آن ماساژ دهید، این کار معجزه می کند.



روشن کننده و مرطوب کننده

چند قطره آب نارگیل را با چند قطره آب لیمو ترکیب کنید. نارگیل آب رسانی به پوست شما را تامین می کند و لیمو موجب صاف شدن و روشن تر شدن آن می شود.



پاک کننده ی پوست

چند قطره آب لیمو را با روغن درخت چای و 175 میلی لیتر آب مخلوط کنید. این ترکیب را می توانید بر روی پنبه قرار دهید و از آن به عنوان یک پاک کننده ی آرایشی استفاده کنید.



درمان جوش های سر سیاه

شاید عجیب به نظر برسد، اما از آنجا که لیموها ضد باکتری هستند، می توانند به درمان آکنه کمک کنند. تنها کافیست یک لیمو را قطعه قطعه کنید و آب آن را بر روی صورت خود بمالید. جوش های شما به همین راحتی محو می شوند



درمان آفت دهان

برای درمان سریع آفت دهان چند قطره آب لیمو بر روی آن بریزید.



سفید کننده ی دندان

مقداری جوش شیرین را با آب لیمو مخلوط کرده و آن را با یک گوش پاک کن بر روی دندان های خود بمالید. سپس مسواک بزنید و دهان خود را بشویید. این روش بسیار کم هزینه تر از رفتن به مطب دندانپزشک است



از بین برنده ی چربی های اضافی

لیمو برای کاهش چربی های اضافی پوست مفید است.



روشن کننده ی پوست

لیمو سرشار از ویتامین سی و اسید سیتریک است که به مرور زمان موجب روشن شدن پوست می گردد. ویتامین سی یک آنتی اکسیدان قوی برای خنثی کردن رادیکال های آزاد و افزایش تولید کلاژن می باشد این بدان معناست که به روشن کردن لکه های پیری و سیاه کمک می کند.



در هنگام استفاده از آب لیمو بر روی پوست از ضد آفتاب استفاده کنید، چرا که مرکبات پوست شما را نسبت به اشعه های فرا بنفش حساس تر می کند.

تقویت کننده ی ناخن ها

آیا بیش از حد از ژل های مانیکور استفاده می کنید؟ با استفاده از یک روغن آشپزی (مثل روغن زیتون و ترکیب آن با آب لیمو یک مخلوط بسازید و ناخن های خود را در آن فرو ببرید. اگر ناخن های شما شکننده و خشک هستند و یا رنگ آنها زرد شده، این روش بسیار مفید است.

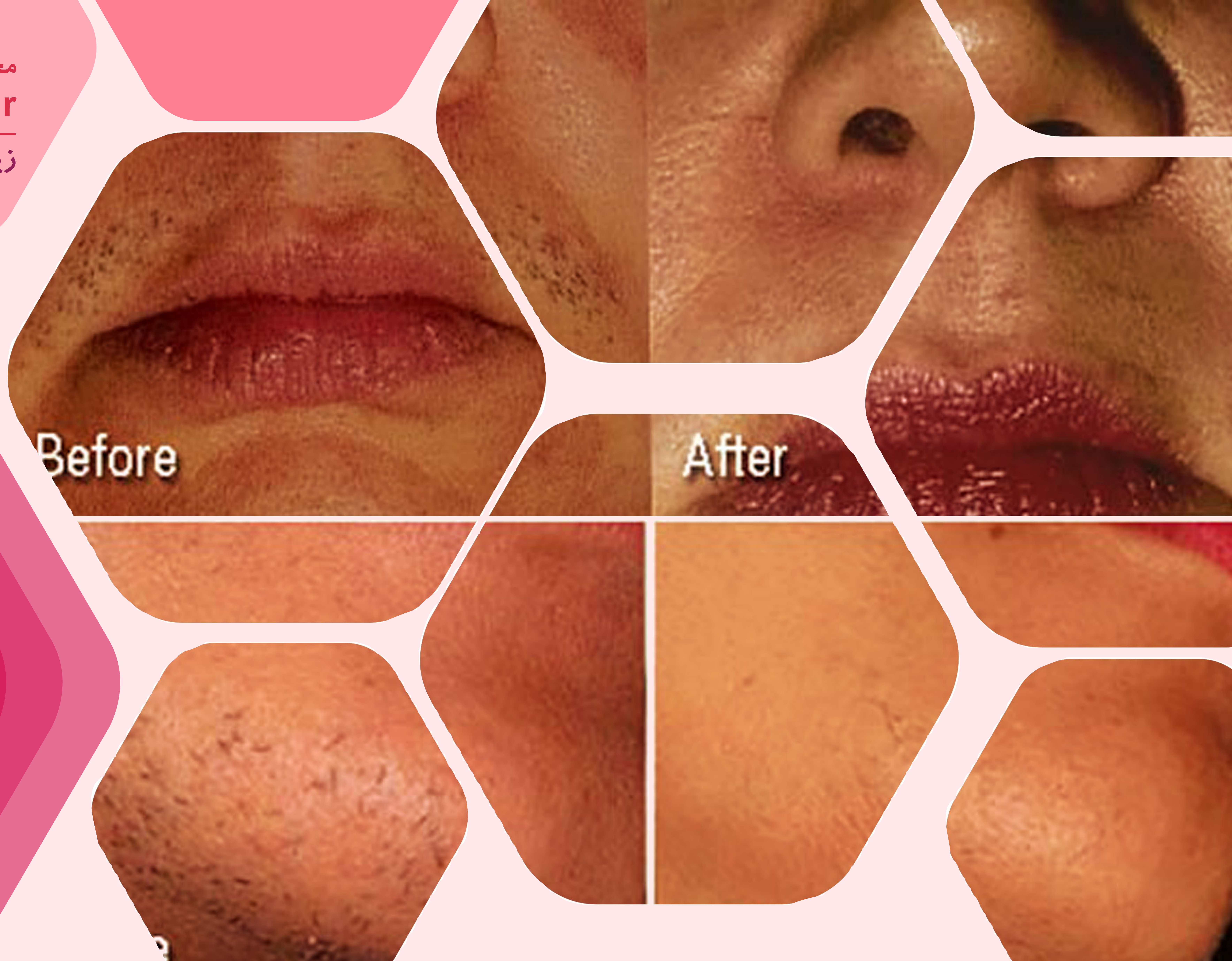


لایه برداری لب

آب یک لیموی تازه را پیش از خواب بر روی لب ماساژ دهید و صبح صورت خود را بشویید. این کار به از بین بردن خشکی پوست و سلول های مرده آن کمک می کند. **هشدار:** اگر لب های شما به حدی ترک خورده که زخم روی آن ایجاد شده، از این روش صرف نظر کنید



خدا حافظی با جنگلی از موهای زائد



رشد موهای زائد در نواحی مختلف بدن همواره یکی از معضلات خانم ها و البته برخی از آقایان بوده است. موهای زائدی دارای رنگ تیره هستند که همین امر رویش غیر طبیعی آن ها را بیشتر نمایان می کند و عمدتاً در نواحی چانه، لب فوقانی، نواحی دو طرف صورت، از محل ناف به طرف پایین و فرورفتگی ناحیه کمر قابل مشاهده هستند.

می توان گفت همه ی افراد از روییدن موهای زائد در قسمت هایی از بدن خود ناراضی اند و همواره به دنبال روش هایی برای از بین بردن آن هستند. درست است که برخی از این روش ها مانند استفاده از کرم های موبر و اپیلاسیون می توانند به صورت موقتی ما را از شر این موهای زائد خلاص کند اما راه حل دائمی نیز وجود دارد، که می تواند احساس رضایت بیشتری در شما ایجاد نماید. بله، درست حدس زده اید، لیزر یک روش دائمی برای از بین بردن موهای زائد است.

پس از انجام لیزر به چه مراقبت هایی نیاز است؟

تا یک ساعت پس از لیزر از تمرینات بدنی سنگین خودداری کنید.

حداقل تا یک ماه و نیم پس از انجام لیزر، به مدت طولانی در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید. پس بهتر است در این مدت آفتاب گرفتن را فراموش کنید. به منظور پیشگیری از آسیب های پوستی از ضد آفتاب با SPF ۱۵ استفاده نمایید.

فراموش نکنید که قسمت های لیزر شده نباید دستکاری شوند. پس از انجام لیزر از کرم های قوی و محرک که حاوی مواد شیمیایی مانند بنزوئیل هستند استفاده نکنید.

سوالات رایج

آیا لیزر موهای زائد دردناک است؟

خیر، لیزر موهای زائد به هیچ عنوان دردناک نیست، اما در صورتی که شخص حساس باشد از پماد بی حسی استفاده می شود.

چه زمانی پس از لیزر می توان آفتاب گرفت؟

متخصصان زیبایی توصیه می کنند پس از لیزر موهای زائد شخص به مدت سه ماه از آفتاب گرفتن پرهیز نماید.

لیزر موهای زائد برای چه اشخاصی ممنوع است؟

بانوان باردار و شیرده، اشخاصی که بیماری های عصبی دارند، اشخاصی که دارای زخم و یا عفونت فعال در ناحیه ی مورد لیزر هستند.

اثرات لیزر بر روی موهای زائد چیست؟

۱. کاهش تعداد موها
۲. کاهش سرعت رشد
۳. نازک شدن موها
۴. کمرنگ تر شدن موها

مراحل قبل از انجام لیزر

۱. استفاده از چشم بند محافظ روی چشم، به منظور جلوگیری از آسیب قرنیه یا شبکیه
۲. در صورت لزوم، اصلاح موی بخش مورد نظر به گونه ای که چند میلی متر روی پوست باشد.
۳. استفاده از ژل سرد یا ابزار سرد کننده مخصوص جهت محافظت از لایه های خارجی پوست و تسهیل نفوذ نور لیزر درون پوست

قبل از انجام لیزر موهای زائد، به این نکات توجه کنید:

۱. اگر برنزه کرده اید، صبر کنید تا تاثیر آن از روی پوستتان برود، انجام لیزر در این زمان ممکن است باعث ایجاد تاول و سوختگی پوستی شود. توصیه می شود قبل از انجام لیزر موهای زائد، به مدت ۴-۶ هفته در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید.
۲. برای برداشتن موهای زائد در طول دوره درمان، بهترین روش استفاده از تیغ است پس استفاده از روش هایی مانند اپیلاسیون، موچین و بند را در این زمان کنار بگذارید.
۳. بهترین زمان تراشیدن موها ۲ یا ۳ روز قبل از انجام لیزر می باشد.

۵۰ درصد تخفیف
لیزر موهای زائد
فقط تا پایان خرداد ماه

۵۰٪ تخفیف

قیمت اصلی

۲۵/۰۰۰ تومان	۵۰/۰۰۰ تومان	زیر بغل
۱۴۰/۰۰۰ تومان	۲۸۰/۰۰۰ تومان	کل پاها
۸۰/۰۰۰ تومان	۱۶۰/۰۰۰ تومان	ران ها
۷۰/۰۰۰ تومان	۱۴۰/۰۰۰ تومان	ساق ها
۴۵/۰۰۰ تومان	۹۰/۰۰۰ تومان	باسن
۴۰/۰۰۰ تومان	۸۰/۰۰۰ تومان	بیکینی
۴۰/۰۰۰ تومان	۸۰/۰۰۰ تومان	صورت
۹۰/۰۰۰ تومان	۱۸۰/۰۰۰ تومان	کل دست ها
۳۰/۰۰۰ تومان	۶۰/۰۰۰ تومان	جلو و پشت گردن
۴۵/۰۰۰ تومان	۹۰/۰۰۰ تومان	بازوها
۵۵/۰۰۰ تومان	۱۱۰/۰۰۰ تومان	ساعدها
۱۲/۵۰۰ تومان	۲۵/۰۰۰ تومان	پشت لب
۶۰/۰۰۰ تومان	۱۲۰/۰۰۰ تومان	نیم تنه جلو یا پشت
۲۰/۰۰۰ تومان	۴۰/۰۰۰ تومان	پیشانی
۳۰/۰۰۰ تومان	۶۰/۰۰۰ تومان	چانه
۲۰/۰۰۰ تومان	۴۰/۰۰۰ تومان	خط ریش
۱۷/۵۰۰ تومان	۳۵/۰۰۰ تومان	کنار صورت
۱۵/۰۰۰ تومان	۳۰/۰۰۰ تومان	روی پاها
۲۵/۰۰۰ تومان	۵۰/۰۰۰ تومان	پشت دست ها
۳۵۰/۰۰۰ تومان	۷۰۰/۰۰۰ تومان	تمام بدن

رازهایی برای موفقیت در کاهش وزن

۴- از افراد شبیه به خودتان بخواهید شما را حمایت کنند.

کاهش وزن اگر به تنهایی صورت گیرد، سخت و چالش برانگیز خواهد شد. گرفتن ایده و حمایت از افراد مشابه، شانس شما را برای موفقیت در کاهش وزن افزایش می دهد. مطالعات روانشناسی نشان می دهد که حمایت اجتماعی به کاهش وزن کمک می کند و یک رویکرد گروهی حداقل برای مدت کوتاهی هم که شده کارساز است.

۵- خود را درگیر برنامه ی کاهش وزن کنید.

درست است که گاهی اوقات تصمیم می گیرید وزنتان را کاهش دهید، اما تا چه حد خود را درگیر این تصمیم می کنید؟ این کار شانس موفقیت در کاهش وزن را افزایش می دهد. مطالعات نشان داده است افرادی که در جلسات گروهی کاهش وزن شرکت می کنند، سه برابر افراد دیگر وزن خود را کاهش می دهند. ایجاد تغییر در سبک زندگی و داشتن یک برنامه ی هفتگی، به کاهش وزن شما کمک کرده و یک عادت سالم ایجاد می کند.

۶- فعالیت های خود را افزایش دهید.

وقتی تصمیم به کاهش وزن می گیرید، به این معنا نیست که باید یک مسیر طولانی را بدوید و یا یک ورزش با شدت بالا انجام دهید. طبق تحقیقات، اولین راه کاهش وزن ایجاد عادت های سالم غذایی است.

اگر نمی دانید از کجا آغاز کنید، ابتدا هر کاری که یک فعالیت محسوب می شود را انجام دهید، مثل کارهای خانه، شستن ماشین، راه رفتن و هر کار دیگری که کالری می سوزاند، سپس می توانید به تدریج ورزش را به برنامه ی خود وارد کنید. فعالیت نقش مهمی در کاهش وزن دارد.

حرکات ورزشی پایین بسیار جالب و چالش برانگیز است. در یک راند ممکن است تصور کنید بسیار راحت این حرکات را انجام می دهید، اما خواهید دید که خیلی هم راحت نیستند.

۷- از شکست نهراسید.

وقتی از برنامه ی کاهش وزن خود پیروی می کنید، هر از گاهی ممکن است دچار لغزش هایی بشوید. طبق تحقیقات، ۹۸ درصد از افرادی که در حال حاضر به وزن ایده آل خود رسیده اند، زمانی در زندگیشان با شکست مواجه شده اند، اما آنچه اهمیت دارد این است که چگونه به این شکست پاسخ دهید. به جای اینکه یکسره از خود انتقاد کنید، نسبت به خودتان مهربان باشید. افرادی که می دانند انسان جایز الخطاست و همه ممکن است اشتباه کنند، بسیار زودتر از افراد دیگر به مسیر خود باز می گردند.

هر ساله با شروع سال جدید تصمیم های زیادی در مورد وزن و سلامت خود می گیریم. اما چه کنیم تا تغییرات طولانی مدت در این تصمیم ها ایجاد کنیم، تغییراتی که ما را قادر می سازد وزن سالمی داشته باشیم و در تصمیم خود به ثبات برسیم. در این مقاله به رازهایی برای موفقیت در کاهش وزن اشاره شده است.

۱- یک وزن ایده آل برای خود در نظر بگیرید.

تحقیقات جدید نشان می دهد افرادی که یک کاهش وزن ایده آل برای خود در نظر می گیرند، دو برابر دیگران وزنتان را از دست می دهند. طبق مطالعات مسیر موفقیت در کاهش وزن همان تصمیم در مورد وزن ایده آل یا- وزن رویایی و تلاش کافی برای رسیدن به آن است. اگر می خواهید به یک وزن ایده آل برسید، باید بیش از حد انگیزه داشته باشید.

۲- از غذاهای پر کننده (و نه فقط از سالاد) در برنامه ی روزانه ی خود استفاده کنید.

گرسنگی یکی از مهم ترین دلایلی است که افراد را نسبت به برنامه ی کاهش وزنشان بی انگیزه می کند. بیشتر افراد تصور می کنند که وقتی رژیم می گیرند، تنها باید سالاد و یا مقدار خیلی کمی غذا بخورند و گرسنگی بکشند. اما واقعیت این است که غذاهایی چون گوشت مرغ، ماهی، تخم مرغ، پاستا، سیب زمینی، برنج، گوشت بدون چربی و لوبیا را نیز می توان در کنار میوه ها و سبزیجات مصرف کرد، چرا که هم کالری آنها کم است و هم غذاهای پرکننده محسوب می شوند.

مصرف سوپ، سالاد، جایگزین های غذایی و آب میوه ها به تنهایی برای کاهش دریافت انرژی، سالم و پایدار نیست. اگر واقعا می خواهید تغییرات طولانی مدت ایجاد کنید، باید از یک رژیم غذایی پیروی کنید که شما را راضی و پر انرژی نگه می دارد.

۳- غذاهای مورد علاقه ی خود را حذف نکنید.

حتما دوست دارید ساعت هایی از روز خود را برای مصرف شکلات، کیک و شیرینی صرف کنید. حذف کامل چنین چیزهایی از زندگی سخت است. اما یک خبر خوب، لازم نیست این کار را انجام دهید. مصرف مقدار کمی از این خوراکی ها هم شما را ارضا می کند و هم موجب می شود از خوردن آنها احساس گناه نکنید. مهم ترین موضوع تعادل است. همراه کردن مصرف غذاهای سالم و پر کننده با میزان کمی از غذاهای پر کالری، شانس یک کاهش وزن پایدار را به شما می دهد.



آیا یک حمام آب داغ به اندازه یک ورزش کالری می سوزاند؟!

به وسیله ی سلول ها ساخته می شوند، در طول ورزش و گرمای منفعل چون سونا و حمام آب داغ بالا خواهد رفت و عملکرد انسولین را بهبود و قند خون را کاهش خواهد داد. اگر قند خون شما کنترل شده و ثابت است، به ندرت از قند خون ناگهانی که موجب احساس گرسنگی شدید و پرخوری می شود رنج خواهید برد.

البته اگر می خواهید بین حمام داغ و ورزش یکی از گزینه ها را انتخاب کنید، بهتر است گزینه ی دوم را انتخاب کنید. فواید ورزش کاملاً مشخص است. بنابراین، حتی اگر مطالعات آینده نیز فواید یک حمام آب داغ را تایید کند، باز هم هیچ چیز به اندازه ی ورزش نمی تواند در این زمینه کارساز باشد.

حتماً در مورد مطالعات جدید که ادعا می کند حمام آب داغ به اندازه ی ورزش، کالری می سوزاند چیزهایی شنیده اید؟ این ایده شاید کمی عجیب به نظر برسد. طبق مطالعاتی که بر روی موضوعاتی چون حمام آب داغ، قند خون و کالری سوزی بر روی ۱۴ نفر انجام شد، نشان داده شد که هر یک ساعت دوش آب داغ، در حدود ۱۴۰ کالری می سوزاند. علاوه بر این نشان داده شد که این حمام، قند خون را نسبت به حرکات ورزشی تا ۱۰ درصد بیشتر کاهش می دهد.

گرچه چنین مطلبی حقیقت دارد، اما به هیچ وجه سعی نکنید که جلسات ورزشی خود را جایگزین حمام آب داغ کنید. انسان در همه حال، حتی در زمانی که روی یک صندلی نشسته و هیچ کاری نمی کند نیز کالری می سوزاند. اما کالری سوزی در هر فردی متفاوت است و به فاکتورهایی از قبیل وزن و ترکیب بدنی بستگی دارد. از آنجا که شرکت کنندگان این مطالعه مرد بودند و اکثر آنها نیز افزایش وزن داشتند، بنابراین کاملاً بدیهی بود که از یک زن با وزن متوسط، کالری بیشتری خواهند سوزاند. در نتیجه اگر می خواهید کالری سوزی خود را افزایش دهید، در ابتدا به ورزش هایی چون دو، وزنه برداری و کار بر روی دستگاه بیضوی پردازید و پس از آن به سراغ یک دوش آب داغ بروید.

برخی از محققان بر این عقیده اند که نیاز به تحقیقات بیشتری در این زمینه می باشد، چرا که این مطالعه بسیار کوچک است. البته این مطالعه نشان می دهد که پروتئین هایی که در بدن شما به دلیل وضعیت های استرس زا و یا

برنافیت

کلینیک تخصصی تغذیه و زیبایی


آدرس: تهران، خیابان شریعتی، بعداز پل صدر، کوچه داد، پلاک ۱۷
طبقه ۱- واحد ۴ (ایستگاه مترو صدر)

تلفن: ۰۲۱-۲۲۶۸۵۸۳۸

تلفن: ۰۲۱-۲۲۶۹۶۲۵۰

www.bornafit.ir

برای دریافت مشاوره
رایگان کد ۹ را به
۳۰۰۰۲۲۲۳۷۷

 @bornafit

 @bornafit