

4 نصائح تساعدك على حرق الدهون سريعاً!

فقدان الدهون من العمليات التي تستغرق وقت طويل ومجهود كبير بين برنامج غذائي صارم، وحرق الدهون، ولكن يمكن ذلك من خلال مجموعة من الأمور البسيطة التي تعمل على تسريع فقدان الوزن، وهي أمور أثبتت مرارًا وتكرارًا أنها مفيدة، وهي:

- (1) القيام بالتمارين على معدة فارغة، فهو يساعد بشكل أسرع على حرق الدهون، حيث أن التمرين في ذلك الوقت يعني أنك تقوم بتحطيم كافة الدهون التي تخزنها في وقت سابق، ويفضل أن يكون الصوم لمدة 8 ساعات كل يوم، وتقوم بالتمارين في نهاية تلك الفترة.
- (2) تناول الكربوهيدرات بنسبة عالية في بعض الأيام، وتناولها بشكل منخفض في أيام أخرى، وهو ما يعمل على قدرتك على القيام بالتمارين بشكل قوي خلال الفترة التي تتناول فيها كميات كبيرة من الكربوهيدرات الكبيرة وهو ما يجعلها تحرق الدهون بشكل أسرع.
- (3) رفع الأثقال: رغم أن التمارين الهوائية من أفضل التمارين التي يمكن أن تعمل على حرق الدهون، خاصة التمارين عالية الكثافة (HIT) والتي تجعل التدريب متكامل ويحرق مزيد من الدهون في فترات أسرع.
- (4) الاعتماد على الكربوهيدرات بطيئة الهضم، مع تجنب الكربوهيدرات البطيئة مثل البطاطا والمكرونة والخبز والأرز، مع تناول البروتين والبقوليات والخضروات، مع السماح ليوم راحة من ذلك النظام الغذائي خلال الأسبوع.

المصدر: سبورت 360 عربية