

## رژیم لاغری سریع شکم؛ نکات عالی برای لاغری سریع شکم

معمولا یکی از مهم ترین انگیزه ها برای استفاده افراد از رژیم لاغری سریع شکم و کاهش وزن، سوزاندن چربی های اضافه در قسمت شکم و پهلو است. متاسفانه پیروی از یک رژیم غذایی نادرست از جمله غذاهای چرب، نوشابه، فست فودها و بی تحرکی باعث انباشته شدن چربی بدن و افزایش وزن می شود. اما بالعکس، اگر از تغذیه سالم و اصولی که همراه با ورزش منظم باشد پیروی کنید، هرگز با چاقی موضعی شکم و پهلو مواجه نخواهید شد.

تصور کنید مهمانی مهمی در پیش دارید یا به مناسبت هایی از جمله عید نوروز نزدیک می شوید. در حالی که هنوز با وزن اضافه خود درگیرید و لباس مورد دلخواهتان را نمی توانید با این چربی های دور شکم پیدا کنید. اما نگران نباشید زیرا اگر به توصیه های تغذیه ای عمل کرده و رژیم لاغری سریع شکم را در پیش بگیرید، شانس موفقیتتان خیلی بالا می رود. در این مقاله می خواهیم شما را با نکات طلایی برای کم کردن وزن و لاغری شکم و پهلو بیشتر آشنا کنیم. پس در ادامه مقاله با ما همراه باشید.



## اندازه گیری دور شکم و پهلو

بهتر است قبل از انجام هر اقدامی برای رژیم لاغری سریع شکم ابتدا بررسی کنید که آیا نیاز به این کار هست یا نه؟ به همین منظور در قدم اول باید به وسیله یک متر ساده اندازه دور کمر را مورد بررسی قرار دهید. اگر بعد از اندازه گیری دور شکم برای مردان، عدد بدست آمده ۱۰۱ سانتی متر به بالا و برای خانم ها این عدد بیشتر از ۸۹ سانت بود، این دسته از افراد به چاقی شکمی مبتلا شده اند. بسیاری از افراد سعی می کنند پیش از انجام جراحی های چاقی، با ورزش به نتیجه برسند و به سراغ عمل های جراحی نروند.

## چند حرکت ساده برای رژیم لاغری سریع شکم

انجام دادن ورزش هایی که روی عضلات شکم متمرکز هستند، یکی از ساده ترین راه ها برای کاهش چربی های شکم و پهلوها می باشد.

### دوچرخه

دوچرخه یکی از موثرترین ورزش ها برای تقویت و چربی سوزی شکم است.

### نحوه انجام حرکت دوچرخه

برای انجام این حرکت، به پشت دراز بکشید و کمرتان را به زمین فشار دهید، زانوها را به سمت سینه بیاورید و تیغه های شانه را از زمین بلند کنید. پای راست خود را صاف کنید، بالاتنه خود را به سمت چپ بچرخانید، آرنج راست خود را به سمت زانوی چپ بزنید. سپس همین کار را در طرف مقابل تکرار کنید.



حرکت پرنده سگ

این حرکت تا حدودی شبیه حرکت حشره مرده است اما به عضلات شکم فشار بیشتری وارد می کند.

نحوه انجام این حرکت

چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید و دست راست و پای چپ خود را صاف کنید و سپس به سمت داخل بدن فشار دهید. سعی کنید در این زمان عضلات شکم را درگیر کنید. سپس پا و دست را صاف کنید و به جای اول خود برگردانید. سپس همین حرکت را در طرف دیگر تکرار کنید.



کرانچ همراه با توپ

سومین ورزش موثر برای شکم، کرانچ ساده همراه با توپ ورزشی است.

نحوه انجام این حرکت

روی توپ دراز بکشید و دستان خود را در پشت سر قرار دهید، با استفاده از عضلات شکم خود را بالا بیاورید. این حرکت را حدودا 18 بار تکرار کنید.

ممکن است که این حرکت به نظر ساده بیاید. اما به خوبی عضلات شکم را هدف قرار می دهد و چربی های شکم را آب می کند.

چند راهکار آسان برای لاغر شدن سریع

- اگر قرار است با ماشین جایی بروید بهتر است در صورت امکان صرف نظر کرده، از دوچرخه استفاده کنید.
- سعی کنید یک برنامه پیاده روی بعد از غذا برای خود ترتیب دهید.

- در صورتی که می توانید به جای استفاده از پله برقی و آسانسور، پله را جایگزین کنید.
- برای نتیجه گیری بهتر از برنامه رژیم لاغری سریع شکم باید تا جای ممکن فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. بنابراین سعی کنید ماشین خود را در مسافتی دورتر نسبت به جایی که می روید پارک کنید. بهتر است سعی کنید مسافت باقی مانده تا مقصد اصلی را با پیاده روی ساده طی کنید.
- کارهای ساده ای مانند پیاده روی در خیابان، پارک، طبیعت و یا حتی بازی با کودکان هم بسیار برای برنامه لاغریتان کمک کننده است.
- اگر کار پشت میز دارید سعی کنید با برنامه ریزی، گاهی از جایتان بلند شوید و چند قدمی راه بروید.

#### بررسی نکات مهم به منظور رژیم لاغری سریع شکم

- از فیبر فراوان در برنامه غذایی خود به منظور پاکسازی بدن و کاهش میزان کلسترول بد خون استفاده کنید.
- از استرس دوری کنید و آرامش داشته باشید. زیرا استرس مکانیزم بدن را به هم می زند و باعث می شود میل بیشتری به خوردن غذاهای شور یا شیرین داشته باشید.
- سعی کنید مصرف غذاهای سرخ کردنی و یا غذاهای قندی را از برنامه غذایی خود حذف کنید. به جای آن غذاهای آب پز و یا حتی بخارپز را در رژیم کاهش وزن خود قرار دهید.
- مصرف میوه ها و سبزی به دلیل کالری کم، نقش اساسی در برنامه غذایی کاهش وزنانتان خواهد داشت. همچنین این دسته از مواد مغذی، فیبر و ویتامین بسیار بالایی دارد.
- حتما خوابتان را تنظیم کرده و خوب بخوابید. زیرا به اندازه نخوابیدن، هورمون استرس را در بدن زیادتر کرده و در نتیجه به سمت خوردن مواد چاق کننده ای مانند شیرینیجات، کیک، چیپس، نوشابه و غیره می روید.
- مصرف نمک و غذاهای شور را کاهش دهید. چون نمک آب را در بدن نگه داشته و شکم را دچار نفخ می کند.



- از مصرف الکل بپرهیزید. الکل به خاطر قند زیادی که دارد، کالری های مضر را در بدن اضافه می کند.
- اگر به آهستگی غذا بخورید و خوب آن را بجوید نتیجه مطلوب تری می گیرید.
- خوردن ۸ لیوان آب در روز را فراموش نکنید.
- انجام ورزش هایی ساده ای مانند طناب زدن، دوچرخه سواری، پیاده روی روزانه، و شنا و غیره را در برنامه ورزشیتان داشته باشید.

### جمع بندی

نکات ذکر شده در این مقاله، از بهترین اقدامات برای رژیم لاغری سریع شکم هستند. امیدواریم با بکارگیری آنها بهترین نتایج را بدست آورید.

دکتر حامد قدسی یکی از بهترین جراحان چاقی در تهران هستند که به متد های مختلف جراحی چاقی مانند اسلیو معده، پای پس معده، مینی بای پس معده و... مسلط هستند. در صورتی که به چاقی مفرط مبتلا هستید و قصد دنبال کردن یک سبک زندگی سالم و کاهش وزن را دارید، برای مشاوره می توانید از قسمت نوبت دهی سایت اقدام کنید.

### منابع:

[https://www.runnersworld.com/uk/news/a776336/best-and-worst-  
/abdominal-exercises-according-to-research](https://www.runnersworld.com/uk/news/a776336/best-and-worst-/abdominal-exercises-according-to-research)

<https://www.gq.com/story/best-abs-workouts-gq-ultimate-guide>