



فواید کاهش وزن برای سبک زندگی

- زندگی اجتماعی فعال تر
- افزایش اعتماد به نفس
- بهبود خواب
- افزایش انرژی
- بهبود زندگی جنسی
- کاهش استرس
- بهبود تصویر بدن
- زندگی اجتماعی فعال تر
- بهبود خلق و خو

فواید کاهش وزن برای سلامتی و سبک زندگی زیاد است.

برای بهره‌مندی از فواید کاهش وزن برای سلامتی، لازم نیست صدها کیلو وزن کم کنید. اگر در حال حاضر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، ممکن است بتوانید برای بهبود سلامت کلی خود، فقط مقدار کمی وزن کم کنید. در حقیقت، برخی مطالعات نشان می‌دهد که فقط ۵ تا ۱۰ درصد کاهش وزن می‌تواند سلامتی شما را تغییر دهد.

فواید کاهش وزن برای سلامتی

- کاهش خطر دیابت
- فشار خون پایین
- سطح کلسترول بهبود یافته
- کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها
- تحرک بهبود یافته
- کاهش درد مفاصل
- بهبود یافتن سطح قند خون
- کاهش خطر سکنه مغزی
- کاهش کمردرد
- کاهش خطر یا بهبود علائم آرتروز
- کاهش خطر یا بهبود علائم آپنه خواب



فواید کاهش وزن چیست؟



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا

سال ۱۴۰۲

چهار گام برای کنترل چربی شکم

۱. ورزش

ورزش شدید تمام چربی‌های شما از جمله چربی شکم را آب می‌کند: حداقل **۵ روز در هفته روزی ۳۰ دقیقه** ورزش متوسط داشته باشید. پیاده‌روی به شرطی که به اندازه کافی سریع باشد که عرق بدن شما را در بیاورد و تنفس بدنتان را افزایش دهد، ضربان قلب را سریعتر از حد معمول کند، مورد قبول است.

۲. رژیم غذایی

تحقیقات علمی نشان می‌دهد افرادی که روزانه ۱۰ گرم فیبر محلول می‌خورند با گذشت زمان نسبت به دیگران چربی شکم کمتری ایجاد می‌کنند. این کار به راحتی خوردن دو سیب کوچک، یک فنجان نخود سبز یا یک فنجان لوبیا چیتی است.

۳. خواب

افرادی که **۶ تا ۷ ساعت** در هر شب می‌خوابند، چربی شکمی کمتری پیدا می‌کنند.

۴. استرس

بهترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید عبارتند از: حضور در جمع خانواده و دوستان،

مدیتیشن، ورزش و مشاوره

منبع: مجله دکتر بانو-دکتر الهام اختری

چگونه می‌توانم با خیال راحت وزن کم

کنم؟

بهترین راه برای کاهش وزن، ایجاد تغییرات کوچک و میزان فعالیت بدنی واقع بینانه در رژیم غذایی شماست.

میزان فعالیت بدنی که باید انجام دهید به سن شما بستگی دارد. به عنوان مثال، بزرگسالان بین ۱۹ تا ۶۴ سال باید ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط انجام دهند.



چگونه می‌توانم بفهمم که باید

وزن کم کنم؟

با محاسبه شاخص توده بدن (BMI) می‌توانید متوجه اضافه وزن خود شوید. این شاخص مشخص می‌کند وزن‌تان مناسب قدامت هست یا نه.

اندازه کمر شما نیز مهم است. اگر خیلی بزرگ باشد، خطر مشکلات سلامتی شما بیشتر است.

شاخص توده بدنی BMI

