

خبيرة تحدد أفضل التمارين الرياضية للتخلص من دهون البطن... تعرف عليها



حددت خبيرة في صحة القلب أفضل أنواع التمارين الرياضية للتخلص من دهون البطن المزعجة بسرعة.

وأظهرت الدراسات أن "الأشخاص الذين يعانون من وجود دهون زائدة في البطن، يمكن أن يواجهوا مخاطر أكبر للإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني، وفقا لمؤسسة القلب البريطانية".

وقالت لورا كارتررايت، أخصائية إعادة تأهيل القلب في مستشفى "ريكسهام ميلور": "يخزن الجسم الدهون على شكل دهون ثلاثية، يمكن استخدامها كوقود في أي مكان في جسمك، وليس فقط في المنطقة التي تمارس فيها التمارين الرياضية، إن ممارسة الرياضة مع تناول نظام غذائي صحي هي أفضل طريقة لفقدان دهون البطن ودهون الجسم بشكل عام، وسيساعد ذلك على خلق عجز في السعرات الحرارية (حيث تستخدم سعرات حرارية أكثر مما تستهلك)، ما يعزز فقدان الدهون بمرور الوقت".

وأضافت: "تشمل التمارين الرياضية أي نشاط يرفع معدل ضربات القلب مثل المشي أو الرقص أو الجري أو السباحة، ويمكن أن يشمل ذلك أيضا القيام بالأعمال المنزلية والبستنة واللعب مع أطفالك، بالإضافة

إلى تدريب القوة واليوغا لفقدان دهون البطن، ويمكن أن تكون التمارين أثناء الجلوس وسيلة فعالة لحرق السعرات الحرارية وزيادة مستويات اللياقة البدنية لديك إذا وجدت صعوبة في المشي أو الوقوف".

وقالت لورا إن: "إرشادات هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية تقترح ممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط المعتدل الشدة أسبوعياً".

وتابعت أنها "تهدف إلى ممارسة التمارين الرياضية بمستوى تشعر فيه بضيق التنفس، مع القدرة على التحدث بجمل كاملة".