

## عدة طرق للتخلص من دهون البطن العنيدة وخصوصاً لدى النساء!



يؤثر نمط الحياة السريع على تزايد معدلات السمنة والبدانة بين الناس، كما يزيد من تراكم الدهون العنيدة والسليوليت حول الخصر، ما يستلزم آلية خاصة للتخلص منها. وذكر موقع "لايف سترونغ" أن "دهون البطن العنيدة لن تزول إلا بتقليل إجمالي دهون الجسم، وهذا يتطلب عجزاً في السعرات الحرارية بمقدار 500 سعرة حرارية يومياً، يتراكم من خلال النظام الغذائي وممارسة الرياضة".

ويشجع الخبراء على ممارسة تمارين الكارديو (المشي والركض والهولة ونط الحبل والرقص بأنواعه) من 30-60 دقيقة في معظم أيام الأسبوع، وممارسة تدريبات القوة لكامل الجسم لمدة يومين على الأقل في الأسبوع، بالإضافة إلى التمارين الرياضية الخاصة بعضلات البطن والتي تساعد على خسارة الدهون في هذه المنطقة.

ويؤدي اتخاذ خيارات غذائية منخفضة السعرات الحرارية إلى تقليل كمية السعرات الحرارية التي تتناولها والمساهمة في إنقاص الوزن، وذلك عن طريق الانتقال إلى تناول الحبوب الكاملة الغنية بالألياف، والفواكه، كما يفيد التخفيف من السكر والملح، واستخدام الدهون غير المشبعة بدلاً من الدهون المشبعة والمتحولة.

تؤدي مستويات التوتر المرتفعة إلى إطلاق هرمون الكورتيزول في الجسم، حيث أكدت الدراسات أن هرمون الكورتيزول أو هرمون التوتر مسؤول عن زيادة الرغبة في تناول الطعام مما يسبب زيادة في الوزن وتراكم الدهون حول البطن، ويزيد من أمراض القلب والأوعية الدموية، ولذلك ينصح الخبراء بالتحكم في التوتر والانفعال.

ويفيد شرب الماء الدافئ مضافا إليه القليل من عصير الليمون، أو تناول القليل خل التفاح، أو شرب الزنجبيل الدافئ، أو القرفة بأنواعها صباحا في حرق الدهون الموجودة بالجسم عامة ودهون البطن خاصة.