

# میزان کاهش وزن در یک سال

بارها و بارها شنیده ایم که افرادی در یک بازه زمانی کوتاه کاهش وزن زیادی داشته اند. اما این روش اصلاً راهکار مناسبی برای کاهش وزن محسوب نمی شود. پرا که این روش مضراتی را برای [سلامتی](#) فرد به دنبال خواهد داشت. از طرف دیگر احتمال اینکه این افراد به وزن اولیه خود برگردند خیلی زیاد است. اما اگر فردی برنامه ای برای کاهش وزن در یک سال داشته باشد فواید بسیاری برایش خواهد داشت.

کاهش وزن در یک سال روش بسیار سالمتری از روش قبل محسوب می شود. همچنین برای رسیدن به [تناسب اندام](#) در یک دوره یکساله، رفتارهای تغذیه ای و سبک زندگی فرد در راستای صحیحی قرار گرفته و احتمال ماندگاری آن بسیار بالا خواهد بود.

## کاهش وزن در یک سال

برای کاهش نیم کیلوگرم وزن نیاز به سوزاندن 3500 کالری انرژی می باشد. از طرف دیگر به لحاظ علمی و برای ثبات سلامتی، مجاز به کم کردن نیم الی یک کیلوگرم در هفته می باشید. پس این خبر خوبی است. زیرا می توانید با ورزش و تغذیه مناسب در هر هفته حدود 3500 کالری بسوزانید تا نیم کیلو کاهش وزن داشته باشید. شاید بگویید نیم الی یک کیلو ناچیز است. اما با یک حسب سرانگشتی متوجه خواهید شد که در یک سال حدود 25 الی 50 کیلوگرم وزنتان کاهش خواهد یافت. مزیت بزرگ دیگر ثبات سلامتی شماست که با این روند حفظ خواهد شد.

## تاثیر ورزش بر کاهش وزن در یک سال

رسیدن به آمادگی جسمانی نسبی نیاز به حداقل 2 ساعت ورزش هوازی در هفته می باشد. اما کسانی که قصد دارند زودتر به هدف برسند می بایست این زمان را افزایش دهند. البته باز هم فراموش نکنید که ورزش زیاد و فشار اضافی به عضلات می تواند منجر به آسیب جسمی شود. لذا بهتر است که یک روش ثابت و در عین حال مداوم می تواند هم سلامتی شما را حفظ کند و هم کاهش وزن را به دنبال داشته باشد.



## تأثیر تغذیه بر کاهش وزن در یک سال

مقدار کالری که سوزانده می شود تا لاغر شوید، قبل از سوختن به صورت چربی در بدن شما ذخیره شده است. اولین قدم برای کاهش وزن نرمال استفاده از همین چربی هاست. این یعنی استفاده از ورزش (روش قبل) و شروع به سوزاندن چربی به روش متناسب. دومین گام حذف غذاهای پرکالری مثل فست فودها و کیک و شیرینی است. سومین گام بررسی کالری مواد غذایی مختلف است. به عبارت دیگر کالری غذاهایی که قصد مصرفشان را دارید ثبت کنید و آن ها را مدیریت کنید. یادمان باشد که مصرف سبزیجات و میوه را در اولویت قرار دهیم.



گروه جمع آوری **شا بلوط**

همچنین بخوانید : [۵ عادت مهم برای کاهش وزن](#)