

تحذيرات

الحرمان الجزئي من النوم يُصعب عملية حرق الدهون

● **مبونخ (ألمانيا) –** يعد مفهوم "إنقاص الوزن أثناء النوم" من الأنظمة الحمية الغذائية الشائعة حالياً بين الراغبين في خسارة وزنه.

وأوضح موقع "فرويندين ويل فيت" الألماني، أن هذا المفهوم يعتمد على تشكيل النظام الغذائي بما يؤثر على نسب الأنسولين بالجسم، بحيث يتم الفصل بين البروتينات والكربوهيدرات؛ فيتم تناول الأولى في المساء، بينما يتم الاقتصار على تناول الثانية في الصباح فقط، مع ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية على نحو كاف.

ويرجع سبب هذا الفصل إلى أن ارتفاع نسب الأنسولين بالدم يُصعب إتمام عملية حرق الدهون. لذا يتم الابتعاد في هذه الحمية عن تناول الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات في المساء؛ لأنها تعمل على زيادة نسب الأنسولين بالدم، ومن ثم يتسنى للجسم حرق الدهون أثناء النوم بشكل أفضل.

ويتألف هذا النظام الغذائي من ثلاث وجبات؛ ففي الصباح يتم تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات كالخبز والموسلي والفاكهة، بينما يتم تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات التي لا تحفز إفراز الأنسولين بالجسم

نصائح

تمارين «الفواصل الزمنية» أكثر فعالية لإنقاص الوزن

● **برلين –** يعتقد البعض أن عملية إنقاص الوزن يمكن أن تبدأ مباشرة بعد ممارسة الرياضة مباشرة أو بالتباعد المحميات السريعة والقاسية، لكن هذا الاعتقاد خاطئ، نظراً لأنه لا توجد نقطة تبدأ عندها دهون الجسم في الاحتراق والذوبان.

وبالرغم من أن البعض قد يتمكنون في فترات وجيزة من خسارة بعض الكيلوغرامات في الأسابيع الأولى، فإنها لن تدوم طويلاً، وهذا لا يعني أنهم خسروا الدهون المخزنة في الجسم، بل على العكس تكون هذه الكيلوغرامات مكونة من الماء، والغلايكوجين glycogen والبروتين من العضل.

الطريقة المثلى والفعالة لتخفيف الوزن هي زيادة الجهد من وقت إلى آخر خلال مرحلة ممارسة التمرين منخفض الشدة

وبعد أسبوع من المواظبة على الحمية السريعة، يرجعون إلى العادات الغذائية القديمة، فتعوض أجسامهم الكيلوغرامات التي خسروها من خلال تخزينهم للعناصر المهمة التي فقدتها أجسامهم خلال فترة الحمية القاسية.

وتحدث عملية خسارة الوزن عندما يستهلك الجسم سرعات حرارية أكثر مما يتم تناوله في الأغذية. ويعني ذلك تقليل



انخفاض مستوى الدهون لا يبدأ بعد ممارسة الرياضة مباشرة

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.

جودة وسلامة منتجاتها.