# خستگی صبحگاهی؛ از علائم تا درمان

**گروه تغذیه و سلامت** – شاید برای شما نیز پیش آمده باشد که صبح از خواب بیدار شده و همچنان با احساس خستگی بیش از حد مواجه باشید. این در شرایطی است که از خلق و خوی خوبی خوردار نیستید و تمایلی به انجام هیچ کاری در طول روز ندارید. اگرچه خواب خوب شبانه کاملا ضروری است اما خستگی صبحگاهی می تواند به دلایل دیگری شکل بگیرد.

اگر به اندازه کافی خوابیده باشید، خسته از خواب بیدار شدن شرایطی طبیعی نیست. به گفته کارشناسان، خستگی صبحگاهی مکرر می تواند نشانه ای از برخی بیماری ها باشد و این مساله را باید با پزشک خود مطرح کنید.

**از علائم خستگی صبحگاهی می توان به موارد زیر اشاره کرد:**

- سرگیجه هنگام برخاستن از تخت
- خشکی دهان
- درد عضلانی
- ناراحتی دستگاه گوارش
- لرز
- فشار خون پایین (کم فشاری خون)
- خشکی چشم

**دلایل**

خستگی صبحگاهی در بلند مدت به خودی خود یک بیماری نیست و نشانه ای از کارکرد نادرست چیزی در بدن است. در این شرایط به نظر می رسد که از انرژی کافی برای انجام وظایف روزانه خود برخوردار نیستید.

همه ما می دانیم که خواب ناکافی به طور معمول رایج ترین دلیل خستگی صبحگاهی است اما موارد دیگری نیز وجود دارند که می توانند در این زمینه نقش داشته و البته جدی تر از کمبود خواب باشند. در صورت تجربه خستگی صبحگاهی پایدار برای حداقل دو هفته بهتر است برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید.

**مشکلات قلبی**

پزشکان به طور کلی چند ساعت ابتدایی صبح را از جمله خطرناک ترین ساعات عنوان می کنند.

آنها اغلب به آنچه سنکوپ نام دارد و از فشار خون پایین ناشی می شود، اشاره می کنند که به دلیل کاهش گردش خون در مغز رخ می دهد. به علائم خود توجه داشته و آنها را نادیده نگیرید. اگر خستگی صبحگاهی ادامه دارد، به ندرت از سطوح انرژی کافی برخوردار هستید یا کمی سرگیجه دارید، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

**مشکلات هورمونی: کم کاری تیروئید**

افراد مبتلا به کم کاری تیروئید با کمبود هورمون تیروئید مواجه هستند که بر عملکردهای بدن تاثیر می گذارد. کمبود هورمون ها موجب کند شدن متابولیسم بدن می شود که کاهش توانایی های عملکردی انسان را به همراه دارد. شما احساس خستگی و بی حالی را تجربه خواهید کرد. خستگی ناشی از کم کاری تیروئید اغلب هنگام صبح بیشتر به چشم می آید.

**مشکلات عاطفی**

کارشناسان اغلب به این نکته اشاره دارند که نحوه مواجهه و تعامل فرد با ساعات صبحگاهی بازتابی از سلامت جسمانی و عاطفی وی است. در آن لحظه شما در برابر یک روز کاری کامل، مراقبت از کودکان، و وظایف دیگر قرار دارید. اگر وضعیت عاطفی شما خوب نباشد، انجام هر وظیفه ای می تواند طاقت فرسا به نظر برسد.

افسردگی به طور معمول موجب دردهای عضلانی، خستگی شدید، بی علاقگی، و غم و اندوه کلی می شود. بی تردید، یکی از دشوارترین لحظات برای افراد مبتلا به این بیماری زمانی است که صبح ها از خواب بیدار می شوند.

**تغذیه ضعیف و رژیم های غذایی شدید**

شما باید به رژیم غذایی خود توجه ویژه ای داشته باشید. گاهی اوقات، افراد تصمیم می گیرند تا برنامه های غذایی سخت و محدود کننده ای را دنبال کنند که می تواند در نهایت به بی تعادلی های تغذیه ای بسیار شدید منجر شود.

رژیم های غذایی شدید می توانند موجب بی تعادلی های متابولیک شوند که امکان مواجهه با خستگی شدید، غش کردن، یا اختلالات هیدروالکترولیت با سدیم و پتاسیم را افزایش می دهد. این شرایط نیز می تواند به مشکلات قلبی، آریتمی (ضربان نامنظم قلب)، و حتی حملات قلبی منجر شود.

**مبارزه با خستگی صبحگاهی**

اگر بیش از دو هفته است که با خستگی صبحگاهی مواجه هستید به پزشک مراجعه کنید. این می تواند با شرایطی که قبلا تشخیص داده شده است مانند یک مشکل قلبی، پرفشاری خون، و آریتمی در ارتباط باشد.

از نظر عاطفی از خود مراقبت کنید. اگر صبح که از خواب بیدار می شوید، دوست ندارید روز خود را آغاز کنید و ترجیح می دهید تمام روز را در تختخواب باقی بمانید، دلیل این شرایط را از خود بپرسید. با مشکلات خود روبرو شده و حمایت عاطفی از خانواده و دوستان خود دریافت کنید. آرامش و شادی منبع فوق العاده انرژی برای مبارزه با خستگی است.

مراقب رژیم های غذایی که دنبال می کنید باشید. از دریافت مواد مغذی به میزان کافی، مصرف مواد غذایی مختلف و تامین آب مورد نیاز بدن اطمینان حاصل کنید.

صبحانه را هیچگاه حذف نکنید. این یکی از مهم ترین وعده های غذایی روز است و می تواند انرژی کافی برای مبارزه با خستگی را در اختیار شما قرار دهد. میوه ها و منابع فیبر را در رژیم غذایی خود بگنجانید. در همین راستا، شما می توانید جو دوسر، سیب، توت فرنگی، بلوبری، موز و مغزدانه ها را در وعده غذایی صبحانه استفاده کنید که منبع خوبی برای کسب انرژی و بهبود خلق و خو هستند.

آنچه را نیاز دارید از شب پیش تدارک دیده تا هنگامی که صبح از خواب بیدار می شوید همه چیز آماده و در دسترس شما باشد و در آرامش صبحانه خود را میل کنید.

دمنوش هایی که از زنجبیل، جینسینگ، یا ماکا تهیه می شوند را حداقل سه بار در هفته همراه با صبحانه خود مصرف کنید. این دمنوش ها می توانند به افزایش سطوح انرژی و نشاط کمک کرده و از نظر جسمی نیز بدن را تقویت کنند.

یک برنامه منظم را دنبال کنید. همواره در زمانی مشابه از روز غذای خود را مصرف کنید، هشت ساعت استراحت کنید، حداقل نیم ساعت در روز پیاده روی کنید و در برابر نور خوشید قرار بگیرید. همچنین، در صورت مواجهه با هر گونه علائم غیرمعمول برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید.

■ **خستگی صبحگاهی در بلند مدت به خودی خود یک بیماری نیست و نشانه ای از کارکرد نادرست چیزی در بدن است.**

# انواع دارچین که احتمالا اسمشان را هم نشنیده اید

**گروه تغذیه و سلامت** – دارچین به عنوان یک ادویه خوشبو در آشپزی مورد استفاده قرار می گیرد که دارای خواص درمانی زیادی است.

یکی از ادویه‌های خوشبو که به عنوان یک داروی گیاهی در آشپزی استفاده می‌شود دارچین نام دارد. اکثر درخت‌های دارچین در هندوستان و چین یافت می‌شود. این گیاه همیشه سبز است.

دارچین دارای پوستی قهوه ای، گل‌های مرتب و سفید مایل به زرد و گلبرگ‌های دو لپه‌ای جداگانه بوده و یک درختچه کوچک با ارتفاعی حدود ۵ تا ۷ متر است که به دلیل بوی خوب و مطبوع آن از تمامی قسمت‌های درختش استفاده می‌شود.

این گیاه در ماه‌های بین بهمن تا فروردین کشت می‌شود. در قرون وسطی نیز از این ادویه به عنوان دارویی برای درمان سرفه، ورم مفاصل و گلو درد استفاده می‌شد. دارچین در هر کشوری با یک عنوان مختلفی نامیده شده است. به عنوان مثال در کشور هندوستان با نام لالجین و در اندونزی به اسم چوب شیرین و یا کایو مانیس شناخته می‌شود.

**انواع دارچین**

۱- دارچین اصل که سیلانی نامیده می‌شود دارای پوست داخلی نرم و لطیفی است.

۲- آروماتیکوم یک نوع دارچین چینی با پوستی سخت و همچنین تندتر از باقی ادویه‌هاست.

۳- بورمانی نوعی دارچین اندونزی است.

٤- لوریروری که این دارچین مختص کشور ویتنام است.

بر اساس نظر متخصصان استفاده از ۲ تا ٤ گرم پودر دارچین در طول روز توصیه می‌شود. استفاده بیش از حد دارچین می‌تواند موجب ایجاد و بروز مسمومیت در فرد شود.

**خواص دارچین را بشناسید**

**ضد آلزایمر:** وجود سیمانیک الدهید و اپی‌کاتچین در دارچین موجب جلوگیری از ابتلا به آلزایمر و سلامت مغز می‌شود.

**خواص آرایشی:** به علت رنگ زیبای دارچین از آن به عنوان رنگ مو استفاده می‌شود.

**کاهش وزن:** استفاده از ترکیب عسل و دارچین موجب کم اشتهایی نسبت به کربوهیدرات و در نتیجه کاهش وزن می‌شود. توصیه می‌شود افراد مبتلا به بیماری‌های خاص برای استفاده از این مخلوط با پزشک معالج خود مشورت کنند.

بر اساس تحقیقات انجام شده مصرف دارچین موجب جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع دو می‌شود. دارچین خواص ضد ویروسی و درمان کننده بیماری نقص ایمنی اکتسابی دارد. اگر به فکر سلامتی و تندرستی خود هستید از مصرف این ادویه خوشمزه غافل نمانید.

**عوارض دارچین که باید بدانید**

**مشکلات قلبی:** مصرف دارچین موجب افزایش ضربان قلب می‌شود در نتیجه افراد مبتلا به مشکلات قلبی و عروقی از خوردن آن به شدت اجتناب کنند.

**حرارت بدن:** استفاده از دارچین مانند موادی از قبیل الکل، فلفل، گل کلم، قهوه، لابستر، زنجبیل، سیر، برنج، پیاز و کدو موجب افزایش حرارت بدن می‌شود.

به علت سردی هوا در زمستان استفاده از آن با خطرات کمتری همراه است. بر اساس توصیه متخصصان افراد یائسه از مصرف دارچین پرهیز کنند.

**آسیب کبد:** کاسیا که همان دارچین معمولی است حاوی کومارین فراوانی است. طبق تحقیقات انجام شده استفاده از دارچین کاسیا به علت وجود کومارین موجی سمی شدن کبد و آسیب رساندن به آن می‌شود.

**آلرژی:** افراد دارای آلرژی و حساسیت نسبت به دارچین از مصرف آن به شدت اجتناب کنند. از جمله علائم افراد مبتلا به آلرژی نسبت به دارچین می‌توان به آبریزش بینی، چشمان مرطوب، درد معده، تشکیل و ایجاد جوش در صورت و دست‌ها اشاره کرد.

**رقیق سازی خون:** یکی از خاصیت‌های دارچین کاسیا خاصیت رقیق کنندگی و عدم لخته شدن خون است به همین دلیل افرادی که از داروهای رقیق کنندگی خون استفاده می‌کنند از مصرف آن خودداری کنند.

**مضر برای زنان باردار:** دارچین موجب ایجاد درد زایمان زودهنگام و باز شدن دریچه رحم می‌شود؛ بنابراین بانوان باردار از خوردن این ادویه خودداری کنند.

علاوه بر تمامی فواید دارچین استفاده مداوم و بیش از حد آن نیز موجب بروز انواع مشکلات و بیماری‌ها می‌شود.

# عسل؛ معجونی که خواص آن شما را از پزشک بی نیاز می کند

**گروه تغذیه و سلامت** – دبیر انجمن علمی طب سنتی ایران درخصوص خواص شگفت انگیز عسل برای سلامت افراد توضیحاتی را ارائه کرد.

ناصر رضایی‌پور دبیر انجمن علمی طب سنتی ایران درخصوص فواید عسل، اظهار کرد: با توجه به آثار ضدویروس، ضدباکتری و ضدقارچی ثابت شده عسل، مصرف آن در حد معقول و با رعایت اعتدال، می‌تواند بسیار مناسب باشد. او گفت: بسیاری از مردم بر اساس عادت اشتباهی که دارند صبح به صورت ناشتا آب می‌نوشند؛ چراکه به آن‌ها القا شده که این کار، سبب شستشوی کلیه‌ها خواهد شد و یا برای درمان یبوست مفید است؛ درحالی‌که این کار درست نیست و افراد می‌توانند به جای مصرف آب به صورت ناشتا، که برای کبد، معده و مفاصل زیان‌آور است، صبح‌ها از شربت عسل، یا درصورت تمایل از شربت آبلیمو و عسل استفاده کنند.

البته باید توجه‌داشت که این شربت نباید زیاد از حد شیرین باشد و همچنین استفاده مکرر آن نیز توصیه نمی‌شود. او افزود: عسل با توجه به خواصی که دارد، می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کند؛ بنابراین مصرف عسل، در پیشگیری و درمان برخی بیماری‌ها از جمله بیماری‌های ویروسی که در فصل پاییز بیشتر با آن‌ها مواجه هستیم، مانند انواع سرماخوردگی، آنفلوانزا و... مفید است.

رضایی‌پور تصریح کرد: یکی از بهترین کارهایی که مردم هنگام سرماخوردگی و آنفلوانزا انجام‌می‌دهند استفاده از شربت عسل است، اما باید بدانید که این شربت نباید زیاد غلیظ باشد..

**عسل، معجون شفابخش**

این متخصص طب سنتی گفت: عسل منبع بسیار خوبی از ریزمغذی‌ها، ویتامین‌های گروه ب، ویتامین ث و آنتی‌اکسیدان است که برای تقویت عمومی بدن بسیار مفید هستند.

**احتمال درمان کرونا با عسل**

او افزود: به احتمال زیاد مصرف عسل و دیگر محصولات زنبور عسل مانند ژل رویال می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به کرونا، کاهش علائم و تسریع درمان این بیماری کمک‌کننده باشد. البته چنین ادعایی نیاز به مطالعات بالینی و اثبات دارد، ولی مصرف عسل قطعاً برای این بیماران، مضر نخواهدبود. رضایی‌پور ادامه داد: عسل در طب ایرانی جزو غذاهای لطیف محسوب می‌شود؛ یعنی پس‌از هضم، مقدار زیادی از آن باقی‌نمی‌ماند به همین دلیل می‌تواند برای افرادی که به دلیل مشکلات گوارشی مانند نفخ، ترش کردن و سنگینی معده، نمی‌توانند غذاهای سنگین مصرف کنند مناسب باشد؛ زیرا علاوه‌بر زودهضم بودن، انرژی خوبی برای بدن فراهم‌می‌کند و از ریزمغذی‌های فراوانی هم برخوردار است که برای بدن ضروری هستند. دبیر انجمن علمی طب سنتی ایران گفت: از عسل می‌توان برای درمان‌های موضعی مانند رفع برخی جوش‌ها و بثورات پوستی، ماساژهای زیبایی و پانسمان زخم‌ها نیز استفاده‌کرد. به عنوان مثال به طور معمول برای پانسمان جای حجامت از عسل استفاده‌می‌شود که به‌بهبود هرچه‌زودتر زخم‌ها کمک‌می‌کند.

**درمان بیماری‌ها با عسل**

رضایی‌پور تاکید کرد: عسل می‌تواند در درمان بیماری‌هایی مانند ام‌اس، مشکلات کبدی، فراموشی و آلزایمر نیز موثر باشد. او در پایان یادآوری کرد: بیماری ام‌اس، معمولاً یک بیماری سرد است و افراد مبتلا به این بیماری دچار علائمی، چون خستگی و ضعف‌های حسی و حرکتی در اندام‌های مختلف هستند که عسل به‌عنوان یک غذا- داروی مقوی عمومی و سرشار از ویتامین‌ها و ریزمغذی‌های مختلف، می‌تواند شرایط عمومی این افراد را بهبود بخشیده و خستگی را که یکی از علایم شایع این بیماری است، تا حد زیادی برطرف کند.

# عروق خونی خود را با مصرف لبو باز کنید

**گروه تغذیه و سلامت** – لبو مملو از مواد مغذی است و مصرف آن، تاثیر زیادی بر درمان بیماری‌های گوناگون دارد. ریشه اصلی گیاه چغندر را لبو می‌نامند، این خوراکی خوشمزه که مختص فصول سرد سال است، فواید زیادی دارد. لبو حاوی فولات، منگنز، تیامین، ریبوفلاوین، ویتامین B۶، پانوتنیک اسید، کولین، بتاین، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس و سلنیوم است. پپتینی که در لبو وجود دارد موجب جلوگیری از ابتلا به افسردگی و پریشانی ذهن شناخته می‌شود. علاوه بر گوشت لبو ریشه، ساقه و برگ آن‌ها نیز مفید است. به علت آزاد شدن کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها در هنگام پخت فواید و مواد مغذی و معدنی آن بیشتر خواهد شد. ارزش غذایی لبو حاوی ٤۳ کالری، ۱۰ گرم کربوهیدرات، ۱.٦ گرم پروتئین، ۷ گرم قند و ۲۸ گرم فیبر است.

**فواید درمانی مصرف لبو را بشناسید**

- کاهش و تعادل در فشار خون با مصرف آب چغندر طی چهار هفته موجب کاهش فشار خون می‌شود.
- نیترات موجود در این خوراکی موجب تبدیل اکسید نیتریک می‌شود که باعث باز شدن عروق خونی شده است.
- طبق پژوهش دانشمندان در دانشگاه نیوکاسل لندن نیترات غیر ارگانیک و مکمل آب لبو باعث کاهش فشار خون می‌شود.
- لبو فشار خون را حدود ۴_۵ واحد کاهش می‌دهد.
- نیترات موجود در لبو موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.
- طبق توصیه پزشکان مصرف یک هفته مداوم از لبو برای افراد سالمند موجب کاهش فشار خون خواهد شد.
- استفاده مداوم و روزانه از ۲۵۰ میلی لیتر آب لبو از داروهای فشار خون تاثیرگذار تر است.
- مصرف لبو باعث کاهش فشار خون، جلوگیری از خطر سکته قلبی و بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.
- به علت وجود کلسیم، بتائین، ویتامین‌های B، آهن در لبو استفاده از آن برای سلامت و عملکرد بهتر کبد موثر است.
- فیبر موجود در لبو موجب پاکسازی و رفع سموم بدن می‌شود.
- استفاده از این خوراکی به علت وجود آنتی اکسیدان‌ها در پیشگیری از سرطان‌هایی از جمله سرطان پانکراس، پستان و پروستات مفید است.
- مصرف لبو باعث نهفته شدن انرژی در عضلات و بدن می‌شود.
- از این خوراکی در درمان التهابات و ورم‌ها به عنوان دارویی موثر استفاده خواهد شد. توصیه می‌شود مادران باردار به علت افزایش انرژی و بهبود خلق و خویشان از لبو استفاده کنند.
- لبو برای نوزادان و کودکان مبتلا به کم خونی ناشی از کمبود آهن و آنمی مفید است.
- مصرف این خوراکی موجب پیشگیری از ایجاد آب مروارید می‌شود. به علت فراوان بودن فیبر در لبو استفاده از آن موجب کاهش وزن و در نتیجه لاغری می‌شود.

علاوه بر موارد ذکر شده، استفاده از لبو موجب تقویت سیستم ایمنی بدن، درمان آلزایمر، جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، ضد چروک، درمان انواع لکه‌های پوستی، تقویت و افزایش رشد مو، درمان آکنه، رفع جوش، پیشگیری از زوال عقل، درمان یبوست، درمان و پیشگیری از سرماخوردگی، بهبود عملکرد مغز و حافظه، درمان ورم و درد مفاصل، رفع و جلوگیری از استرس، التیام یافتن زخم‌ها و کبودی ها، رفع و درمان تب، گزینه مناسب برای رژیم غذایی، جلوگیری از ابتلا به مشکلات تنفسی، جلوگیری از رشد تومورهای مغزی، درمان و بهبود زخم معده، ضد پیری، سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود.

# ۱۷ فرمول طلایی لاغری را بشناسید

**گروه تغذیه و سلامت** – با ۱۷ فرمول طلایی لاغری را تجربه کنید و سراغ روش‌های عجیب و غریب کاهش وزن نروید. کاهش وزن این روزها به یکی از معضلات تمامی افراد در سطح کره زمین تبدیل شده است و برخی از افراد برای جلوگیری از چاقی یا رسیدن به تناسب اندام روش های متفاوتی را دنبال می کنند و ممکن است این کار خطرات مختلفی برای آنان به همراه داشته باشد. بنابراین داشتن تغذیه سالم در طول روز می تواند سلامتی و لاغری را برای شما به ارمغان آورد، در واقع میوه، سبزیجات، غلات، حبوبات از جمله موارد موجود در رژیم غذایی سالم به شمار می‌آید. در این نوع رژیم از مصرف غذاهای شکری، اشباع نشده و ترانس دار بپرهیزید. مصرف ماهی، ماکیان و گوشت‌های بدون چربی دیگر کمک خوبی برای کاهش وزن است. محققان مدعی هستند که کنترل وعده‌های غذایی برای مهار چاقی امری لازم و ضروری است و استفاده از کلم بروکلی، اسفناج نقش مهمی در کاهش وزن دارد.

**روش های طلایی برای کاهش وزن**

■ مقدار کالری هر خوراکی را بسنجید

■ به طور صحیح غذا بخورید؛ چرا که غذا خوردن در هنگام تماشای تلویزیون، رانندگی، کار کردن با تلفن همراه باعث افزایش حجم غذا و در نتیجه چاقی می‌شود.

■ آهسته غذا بخورید، استرس، عصبانیت، تنهایی، شادی، هیجان زده بودن از جمله دلایل غذا خوردن به طور سریع و با عجله است.

■ یکی از مهم‌ترین عوامل چاقی مصرف غذاهای پر انرژی مانند پیتزا، هات داگ و همبرگر است که باید مصرف آنان را کاهش دهید.

■ بر اساس گفته متخصصان برای کاهش وزن از غذاهای دارای انرژی کم استفاده کنید.

■ استفاده از پروتئین در غذاها موجب کاهش وزن ماهیچه‌ها و در نتیجه کاهش وزن می‌شود. از جمله مواد مغزی دارای پروتئین می‌توان به سبزیجات، لوبیا، ماکیان سفید پوست یا لبنیات اشاره کرد.

■ مصرف غذا به طور مرتب؛ بر خلاف باور عموم حذف وعده‌های غذایی موجب کاهش وزن نمی‌شود.

■ کالری را در نوشیدنی‌ها ذخیره نکنید و بدانید که استفاده نوشیدنی‌ها به عنوان وعده غذایی توصیه نمی‌شود.

■ یکی از عوامل مهم چاقی نداشتن برنامه خواب است. خواب کافی موجب ایجاد تاثیر مثبت روی هورمون‌های اشتها و در نتیجه جذب آسان‌تر غذا می‌شود.

■ بر اساس گفته متخصصان استفاده از قهوه سبز نقش مهمی بر کاهش وزن دارد و استفاده از تنقلات و برخی کلوچه‌ها برای سلامت بدن مضر است

■ به دلیل وجود اسیدهای غیر اشباع در آووکادو، آجیل‌ها و روغن زیتون مصرف این مواد موجب کاهش وزن می‌شوند.

■ با استفاده از شکلات تلخ به جای کاکائو شیرین، قدمی رو به لاغری بر دارید. به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌های فراوان در شکلات تلخ، استفاده از این نوع تنقلات موجب رفع بیماری دیابت می‌شود.

■ ورزش کردن به همراه خوردن زیاد غذا و فست فود نه تنها چاره ساز نیست بلکه موجب چاقی افراطی نیز می‌شود.

■ فعالیت بدنی تنها موجب از بین رفتن ۳ درصد از چربی بدن می‌شود؛ بنابراین همراه ورزش داشتن یک رژیم غذایی عالی نیز موثر خواهد بود.

■ انجام حرکات فیزیکی ساده نیز در کاهش وزن تاثیر دارد، جارو کشیدن، شانه کردن موها، مسواک زدن، نشستن و برخاستن و خم شدن از جمله این حرکات ساده هستند.

■ افراد شاغلی که تحرک بدنی کمی دارند از خوردن هله هوله بپرهیزند.

■ غذاهای حاوی فیبر، کلسیم و پروتئین از جمله موادی است که به کاهش وزن کمک می‌کند.

# دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹