

عادت‌های غذایی مان را تبدیل به عادت‌های سالم کنیم

افرادن در دام انواع و اقسام رژیم‌های لاغری اصلاً سخت نیست. چه کسی راه‌حل‌های فوری را دوست ندارد؟ اما واقعاً چند بار نتیجه گرفته‌اید؟ تصور کنید؛ به‌جای اینکه مدام نگران رژیم گرفتن و فوری به‌نتیجه‌رسیدن باشید، انرژی خود را صرف خلق یک سبک زندگی قابل تداوم کنید.

◀ **فربده پناه**

گروه بهداشت و سلامت–افرادن در دام انواع و اقسام رژیم‌های لاغری اصلاً سخت نیست. تصور کنید؛ به‌جای اینکه مدام نگران رژیم گرفتن و فوری به‌نتیجه‌رسیدن باشید، انرژی خود را صرف خلق یک سبک زندگی قابل تداوم کنید. در این مطلب همراه ما باشید.
تسا بگویم چِرا خیلی از عادت‌های غذایی ما درست نیستند. و چگونسه می‌تونیم آنها را تبدیل به عادت‌های سالم و تداوم‌پذیر کنیم و سراغ رژیم‌های موقتی نرویم.

رژیم‌های لاغری

سناریوی رایج این‌گونه است که شما از یک رژیم کاهش وزن جدید و جذاب باخبر می‌شوید که به شما قول می‌دهد نتهار در عرض دو هفته می‌تونید به اندام رؤیایی تان برسید. باز خورد دیگران هم مثبت است و عکس‌های قبل و بعدی که به شما ارائه می‌شود هم بسیار تأثیر گذار و جذاب است. شاید خیلی هم سر درنیابورید. اما هیجان‌زده می‌شوید و خودتان را در اندام ایده‌آلتان تصور می‌کنید.ابا اشتیاق شروع می‌کنید: به‌دقت کالری‌ها را می‌شمارید، خیلی از

گروه بهداشت و سلامت–فوائد یتامین ای (E) برای پوست شناخته شده‌است اما برخی از افراد از روغن این یتامین برای سلامت موها نیز استفاده می‌کنند و این احتمال وجود دارد که یتامین ای از ریزش مو جلوگیری کند، به بهبود سلامت کلی پوست سر کمک کند و باعث درخشندگی بیشتر موها و کاهش آسیب آن‌ها شود.

چرا از روغن یتامین ای برای بهبود سلامت مو استفاده می‌شود؟
هرچند تحقیقات محدودی در دفاع از مزایای یتامین ای برای مو وجود دارد اما ایسن یتامین هنوز

از رژیم گرفتن تا سبک زندگی؛

گروه‌های غذایی را حذف می‌کنند و به غذاهای موردعلاقه‌تان پشت می‌کنید. انگیزه اولیه‌ای که دارید شما را قوی و ااهی به ما می‌دهند. اما این روش‌ها هیچ اهمیتی به انرژی می‌کنند روح و روان ما می‌گیرد.دوباره در تله محدودیت‌های سختی که رژیم‌های لاغری وضع می‌کنند به ما احساس شرم و گناه می‌دهند.جلوی رابطه سالم ما با غذا را می‌گیرند.دوباره در تله این تفکر می‌افتیم که یک رژیم سخت‌تر و جدی‌تر همه چیز را درست خواهد کرد و در یک چرخه معیوب گرفتار می‌شویم. رژیم‌های لاغری بازاری، سلامتی روح و روان و تندرستی ما را هدف می‌گیرند.بیشتر رژیم‌های کاهش وزن به غذاها برچسب «خوب» و «بد» می‌زند که می‌تواند حسی از شرم‌ندگی و گناه در مورد انتخاب‌های غذایی در شما ایجاد کنند. این طرز فکر می‌تواند رابطه شما با غذا را خراب کرده و باعث انتخاب‌های ناسالم غذایی بشود و حتی شاید شما را به سمت الگوهای ناهنجار تغذیه سوق بدهد.

برای رژیم گرفتن، سبک زندگی تان را درست کنید وقت آن است که روش جدیدی در پیش بگیرید. برای اینکه از چرخه معیوب رژیم گرفتن و نتیجه‌نگرفتن خارج شوید، روی سبک زندگی خود متمرکز شوید. یعنی عادت‌های سالمی را در پیش بگیرید که بتوانید همیشه ادامه‌شان دهید و ذهن و بدنتان را تغذیه کنند تغذیه هوشمندانه و آگاهانه یعنی توجه به زمان حال و پیام‌های ارسال شده توسط بدن. وقتی در لحظه حضور دارید و فقط به چیزیه که می‌خورید توجه می‌کنید، می‌توانید سیگنال‌های سبیری که بدن شما می‌دهد را خوب دریافت کنید. این رویکرد شما را تشویق می‌کند غذاهایی را انتخاب کنید که راضی تان می‌کنند و هم‌راستا با نیازهای تغذیه‌ای تان هستند. برای اردگردن تغذیه آگاهانه به سبک زندگی تان، بررسی کنید.با این حال، بررسی دیگری که نقش یتامین‌ها از جمله یتامین ای را در ریزش مو از زبانی می‌کنند، هیچ مدرکی دال بر کاهش ریزش مو با مصرف یتامین ای پیدا نکرد. در حالی که برخی از مطالعات در این بازمینی، سطوح یتامین ای کمتری را در افراد مبتلا به آلوسپی نسبت به افراد سالم نشان دادند. سایرین هیچ تفاوت آماری مشهودی در سطح یتامین ای بین این دو گروه مشاهده نکردند.
بهبود سلامت پوست سر
طبق تحقیقات، استفاده موضعی



خودکنترلی یک فاکتور مهم روانی است که بر وزن بدن اثر می‌گذارد. افرادی که کنترل بهتری روی خود دارند بهتر هم می‌توانند در برابر وسوسه‌ها مقاومت کنند. جلوی پُر خوری‌شان را بگیرند و انتخاب‌های سالم‌تری داشته‌باشندکه همگی منجر به کاهش وزن موفق خواهد شد.اما خودکنترلی ضعیفی تواندمو جذب پُر خوری و هیجانی خوردن و دیگر رفتارهای ناسالم بشود.

خارج شوید، روی سبک زندگی خود متمرکز شوید. یعنی عادت‌های سالمی را در پیش بگیرید که بتوانید همیشه ادامه‌شان دهید و ذهن و بدنتان را تغذیه کنند تغذیه هوشمندانه و آگاهانه یعنی توجه به زمان حال و پیام‌های ارسال شده توسط بدن. وقتی در لحظه حضور دارید و فقط به چیزیه که می‌خورید توجه می‌کنید، می‌توانید سیگنال‌های سبیری که بدن شما را خوب دریافت کنید. این رویکرد شما را تشویق می‌کند غذاهایی را انتخاب کنید که راضی تان می‌کنند و هم‌راستا با نیازهای تغذیه‌ای تان هستند.

به‌جای رژیم گرفتن، سبک زندگی تان را درست کنید
وقت آن است که روش جدیدی در پیش بگیرید. برای اینکه از چرخه معیوب رژیم گرفتن و نتیجه‌نگرفتن

بهداشت و سلامت



خودکنترلی یک فاکتور مهم روانی است که بر وزن بدن اثر می‌گذارد. افرادی که کنترل بهتری روی خود دارند بهتر هم می‌توانند در برابر وسوسه‌ها مقاومت کنند. جلوی پُر خوری‌شان را بگیرند و انتخاب‌های سالم‌تری داشته‌باشندکه همگی منجر به کاهش وزن موفق خواهد شد.اما خودکنترلی ضعیفی تواندمو جذب پُر خوری و هیجانی خوردن و دیگر رفتارهای ناسالم بشود.

غذاخوردن موقع حواس‌پرت‌کن‌ها را حذف کنید. مثل تلویزیون، کامپیوتر و موبایل. به طعم و مزه و بافت غذایی که می‌خورید دقت کنید و فقط غذا نخورید. ببینید بدنتان به چیزی که می‌خورید چه واکنشی نشان می‌دهد و نسبت به سیگنال‌های بدنتان دقیق باشید. انتخاب‌های غذایی تان را قضاوت نکنید.

با خودتان مهربان باشید
مسئیری که به سمت تغذیه سالم می‌روید همیشه هم هموار و ساده نیست. با خودتان مهربان باشید و سخت‌گیری نکنید. حتماً دوست دارید دیگران با شما مهربان باشند و لازم است یاد بگیرید که خود شما هم با خودتان مهربان و ملایم باشید.

نکاتی درباره روغن و مکمل ویتامین E

از روغن یتامین ای فواید زیر را برای پوست سر دارد:

جلوگیری از پیری زودرس گسترش مویرگ‌ها افزایش جریان خون وقتی صحبت از مکمل‌های خوراکی می‌شود، شواهد محدودی است. با این حال مطالعات ارتباطی بین سطوح پایین یتامین ای و برخی بیماری‌های پوستی پیدا کرده‌اند که ممکن است روی پوست سر نیز اثر بگذارند. همچنین دیده شده‌است که بعضی سطوح یتامین ای در مبتلایان به ویتیلیگو

– **درخشندگی بیشتر و شکنندگی کمتر تار مو**
نه تنها یتامین ای بلکه به‌صورت کلی روغن با نقش مهمی در محافظت از مو در برابر آسیب‌های محیطی دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که با استفاده موضعی روغن روی موها، سطح و

باشند. وقتی ایسن هدف‌ها و تغییرات کوچک تبدیل به عادت شوند، کم‌کم می‌توانید عادت‌ها و تغییرات بیشتری را وارد کنید.

در تعیین هدف موارد زیر را مدنظر داشته‌باشید:

هدفتان خاص، قابل‌سنجش، قابل‌دسترس، مرتبط و با بازه زمانی باشد (هدف‌گذاری SMART). هدف‌های بزرگ‌تر را به قدم‌های کوچک‌تر و قابل‌کنترل‌تر تبدیل کنید. به‌جای اینکه روی محدودیت‌ها و نشدنی‌ها تمرکز کنید، روی رفتارهای مثبت متمرکز شوید. هر دستاوردی را قدر بدانید و از آن به‌عنوان انگیزه‌ای برای ادامه مسیر استفاده کنید.

نکات کلیدی

رژیم‌های لاغری اغلب قول اندامی ایده‌آل و کاهش وزنی سریع را می‌دهند؛ اما به سلامت جسم و روانتان آسیب می‌زند و باعث احساس گناه می‌شوند. درپیش گرفتن یک سبک زندگی سالم برای داشتن وزنی سالم و حفظ آن ضروری است و شامل عادت‌های قابل تداوم و تغذیه جسم و ذهن می‌شود. تغذیه آگاهانه، مؤلفه مهمی از یک سبک زندگی سالم است. بادقت کردن به زمان حال و متمرکز شدن روی غذایی که می‌خورید می‌توانید نسبت به نیازهای بدنتان آگاه‌تر شده و غذاهایی را انتخاب کنید که واقعاً راضی تان می‌کنند. مهربانی با خود اصل مهمی در موفقیت تغذیه است. به‌جای اینکه به خودتان سخت‌گیر، با خودتان همان‌طور رفتار کنید که با عزیزانتان رفتار می‌کنید. تغییر عادت و رفتار یک فرآیند تدریجی است و لازم است هدف‌هایتان واقعی باشند.

تغییر سبک زندگی
تغییر سبک زندگی نیازمند این است که تغییراتنی در رفتارهایتان به وجود بیآورید که شادنی و قابل تداوم باشند. تعیین هدف‌های واقع‌گرایانه (نه کمال‌گرایانه و خیالی) باعث می‌شود احساس آشفنگی و ناامیدی نکنید. ابتدا یک یا دو هدف کوچک در نظر بگیرید که هماهنگ با هدف کلی سلامتی شما

در کاهش وزن موفق است. افرادی که انگیزه‌های بسرای کاهش وزن دارند بیشتر ممکن است پایبند رژیم غذایی درست و ورزش بمانند. از سوپی دیگر، بی‌انگیزه بودن می‌تواند موجب تعلل و در نهایت شکست و نرسیدن به هدف شود.

خودکنترلی: خودکنترلی یک فاکتور مهم روانی است که بر وزن بدن اثر می‌گذارد. افرادی که کنترل بهتری روی خود دارند بهتر هم می‌توانند در برابر وسوسه‌ها مقاومت کنند. جلوی پُر خوری‌شان را بگیرید و انتخاب‌های سالم‌تری داشته‌باشند که همگی منجر به کاهش وزن موفق خواهد شد. اما خودکنترلی ضعیف می‌تواند موجب پُر خوری و هیجانی خوردن و دیگر رفتارهای ناسالم شود.

هیجانی خوردن:هیجانی خوردن به تمایل ما به استفاده از غذا به‌عنوان سسازو کاری برای تسکین استرس و کسالت و اضطراب و… برمی‌گردد. هیجانی خوردن می‌تواند موجب افزایش وزن شده و کاهش وزن را باسختی روبرو کند. کسی که دچار هیجانی خوردن است حتی وقتی که گرسنه نیست هم سراغ غذاهای ناسالم و پر کالری می‌رود.

تصور ابدن خود: تقریباً هر کسی تصور خود را از بدن و احساسات خود دارد. اگر این تصور ضعیف و ناخوشایند باشد باعث بی‌اعتمادبه نفسی، خودگویی‌های منفی به اندام رؤیایی تان برسید. باز خورد دیگران هم مثبت است و عکس‌های قبل و بعدی که به شما ارائه می‌شود هم بسیار تأثیر گذار و جذاب است. شاید خیلی هم سر درنیابورید. اما هیجان‌زده می‌شوید و خودتان را در اندام ایده‌آلتان تصور می‌کنید. ابا اشتیاق شروع می‌کنید: به‌دقت کالری‌ها را می‌شمارید، خیلی از

روغن یتامین ای واکنش‌هایی چون خارش و قرمزی داشته‌باشند. اگر چه پیش‌بینی این مورد کار آسانی نیست اما با رعایت نکات احتیاطی می‌توانید از بروز برخی مشکلات پیشگیری کنید:
– به دنبال محصولات ای نشان‌های تجاری معتبری باشید که به آن‌ها اعتماد و پوست سر تان چرب است، ممکن است بهتر باشد از زدن روغن به پوست سر و نزدیک آن خوددای کنید. در عوض از وسط تارهای مو شروع کنید و تانوک ادامه دهید.

اهمیت استفاده از روغن یتامین ای معتبر
بعضی از افراد ممکن است که به روغن یتامین ای واکنش‌هایی چون خارش و قرمزی داشته‌باشند. اگر چه پیش‌بینی این مورد کار آسانی نیست اما با رعایت نکات احتیاطی می‌توانید از بروز برخی مشکلات پیشگیری کنید:
– به دنبال محصولات ای نشان‌های تجاری معتبری باشید که به آن‌ها اعتماد و پوست سر تان چرب است، ممکن است بهتر باشد از زدن روغن به پوست سر و نزدیک آن خوددای کنید. در عوض از وسط تارهای مو شروع کنید و تانوک ادامه دهید.

بعضی از افراد ممکن است که به

گراهی شماره ۱۴۰۲/۱۵۰۲/۱۴۰۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ بانک آینده شعبه کیش به حساب شرکت و اریز گرد دیده است.

۴- مدت اعتبار شرکت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود.

۵- مدیران شرکت : آقای سعید نوری به شماره ملی ۰۰۲۹۱۹۶۲۲۳۰۰۵ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای رضارضایی زاده به شماره ملی ۰۰۷۱۱۰۲۲۸۳۰۰۷ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم ناهید رضایی زاده به شماره ملی ۰۰۷۳۲۵۰۹۲۲۸۰۰۹ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۶- دارندگان حق امضاء : کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قرارداد ها ، عقود اسلامی و مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی هم راه با مهر شرکت معتبر می باشد .

۷- اختیارات مدیر عامل : طبق مفاد اساسنامه .

۸- اولین بازرسان : آقای پدراشرفی به‌شماره ملی ۰۰۱۶۷۵۱۲۶۶۰۲ بعنوان بازرس اصلی و خانم الهه‌شیرینی کرفتی به‌شماره ملی ۰۰۱۱۱۰۲۶۰۲۴۰۰۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند .

۹- روزنامه‌کنترال انتشار : اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید .

شماره فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

در تعهد سهامداران می باشد.

۴- مدت اعتبار شرکت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود.

۵- مدیران شرکت : خانم مریم‌قالیسم‌زاده‌به‌شماره ملی ۰۰۱۳۸۱۸۵۶۲۲۰۰۷ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای بابک تقفی به شماره ملی ۰۰۳۲۷۷۱۲۰۳ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای داود رحمانی به شماره ملی ۰۰۵۱۳۹۴۲۶۱۰۰ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و خانم‌فاطمه‌روشنود به‌شماره ملی ۰۰۲۲۷۴۳۳۰۰۷ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۶- دارندگان حق امضاء : کلیه اسنادو اوراق بهادار و بانکی شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، عقود اسلامی با امضای رئیس هیئت مدیره یا نائب رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی و مهر شرکت و سایر نامه های عادی و اداری با امضای مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره یا نائب رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی هم راه با مهر شرکت معتبر می باشد .

۷- اختیارات مدیر عامل : طبق مفاد اساسنامه .

۸- اولین بازرسان : آقای علیرضا جعفری خادم زار به شماره ملی ۰۰۸۳۶۵۱۵۲۷۰۰ بعنوان بازرس اصلی و آقای حامد دلدار به شماره ملی ۰۰۷۷۹۷۵۷۵۸۰۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند .

۹- روز نامه کنترال انتشار : اقتصاد کیش بعنوان روزنامه کنترال انتشار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید .

شماره فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

وجیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ