

Jinsi ya kufanya kupunguza mwili kwa kupanga ulaji wa chakula

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Ulaji wa vyakula vingi vya wanga na mafuta ni chanzo kikubwa cha unene na uzito kuongezeka. Vyakula kama ugali,wali,mkate mweupe,bia na pombe za kienyeji zinazotokana na wanga (kimea) huchangia kuongezeka kwa uzito. Matumizi ya aina hii ya chakula ni muhimu kupunguzwa katika mlo wako.

Yafuatayo ndiyo mambo ya msingi ya kuzingatia katika ualaji wa chakula ili kupunguza mwili

Acha kula vyakula vya Sukari

Sukari inayozidi mwilini toka katika vyakula hubadilishwa na kuwa mafuta. Vyakula kama chokuleti,biskuti,keki na vinyaji kama soda vina kiwango kikubwa cha sukari. Pia usitumie sukari nyingi katika chai na juisi.

Kula mboga mboga na matunda kwa wingi

Mboga mboga ni nzuri kwa afya kwa ujumla lakini pia haina mafuta hivyo itakufanya kuingiza mafuta kidogo mwilini.

Tumia Chai ya kijani

Umesikia kuhusu chai ya kijani (Green Tea), ni chai ambayo ni ya kijani na inasaidia kuondoa sumu za mwili (antioxadation). Hii inasaidia katika kusaidia mwili kuunguza mafuta katika njia inayoitwa thermogenesis.

Tumia chai ya Tangawizi

Kunywa Maji mengi

Maji yanachangia kuharakisha mfumo wa uvunjaji chakula tumboni na hivyo kupunguza mafuta yanayohifadhiwa.

Matunda halikadharika hayapunguzi uzito moja kwa moja bali yatakufanya ushibe na usitamani kula kila mara kwani yanakata hamu ya chakula. Hivyo utaokoka na tabia ya kula kila mara ambayo huchangia sana kuongezeka uzito.

Acha kula kula ovyo nje ya milo maalumu

Uzito na kula kula hovyoyote ni marafiki wakubwa. Ukiona mtu ni mnene ujue anapenda kula. Ili kweli anakulakula ikimaanisha anakula kila mara na kila wakati chakula kinapokuwepo.

Anza leo kujenga tabia ya kula kidogo na katika milo muhimu mitatu.

Punguza matumizi ya Chumvi

Ndiyo,chumvi inaongeza uzito. Sodiamu iliyomo katika chumvi inachangia katika

mchakato wa kikemikali unaopelekea kuongezeka uzito. Tumia chumvi katika kiwango kidogo.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25162>