AckySHINE.com

Jinsi ya kufanya kupunguza unene wa mwili kwa haraka

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

Nichukue wasaa huu kukuarika rasmi ewe mpenzi na mfuatiliaji wa blog hii ya Muungwana blog, naomba nichukue walau dakika zako chache niweze kukueleza kinagaubaga ni kwa jinsi gani unaweza kupunguza mwili wako kwa kutumia hatua zifuatavyo: 1. Zingatia muda wa kula.

Msongo wa mawazo au stress hupelekea kula vyakula ambavyo sio sahihi kwa afya yako na kwa wingi kama vile pombe, snacks mfano crips, biskuti, pipi,c hocolate na kadhalika hata hivyo mwili huhifadhi mafuta kwa wingi kipindi ukiwa na stress, hivyo kila wakati epuka kula vyakula ambavyo vitakusababishaia kuwa mwili wenye mafuta. 3. Kutoruka mlo wa asubuhi(breakfast)

Wengi wetu tumejikuta tukimaintain kwa kuruka breakfast na baadae kujikuta tukifidia ule mlo kwa kula chakula kingi zaidi, Kufanya hivi sio kujipunguza bali kukufanya uzidi kunenepa zaidi, hivyo unatakiwa kuzingatia ya kwamba hauli chakula kingi kama mchana hukupata kifungua kinywa, unachotakiwa kufanya ni kula chakula cha kawaida tu. 4. Angalia aina ya chakula.

Aina ya vyakula sahihi tunavyopaswa kula ni vyakula vyenye protein kwa wingi kama vile mboga za majani na matunda kwa wingi pia ,wanga kidogo bila kusahau unywaji maji ya kutosha. Kufanya hivi kutakusaidia kuweza kupungua na kuwa na mwili wa kawaida 5. kupata usingizi wa kutosha

Lakini pia diet tu haitoshi mazoezi nayo ni muhimu katika kupunguza uzito,hakikisha unafanya mazoezi walau mara tatu hadi nne kwa week kwa muda wa dakika 20 hadi 30.