

Jinsi ya kuondoa kitambi Kitaalamu

By SW - Melkisedeck Shine · June 18, 2023

Dondoo za Urembo na Mitindo · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Hapo zamani kidogo tuliona na tulishuhudia watu wakisema ya kwamba mwanaume ambaye ana kitambi ndiye ambaye mwenye fedha, hiyo ni imani ambayo ilijengeka katika fikra na mitazamo yetu. Lakini katika karne hii mambo yamebadilika baada ya kuona baadhi ya madaktari wakieleza kwa kina ya kwamba kuwepo matumbo makubwa tanatokana na uwepo wa mafuta mengi katika kuta za tumbo.

Na mafuta hayo pindi ambao yanazidi huwa na athari sana kiafya, athari hizo za kiafya hupelekea mtu kuweza kupata magonjwa mbalimbali kama vile shinikizo la damu na magonjwa mengine mbalimbali.

Hivyo ili kuepokana na athari hizo zitokanazo na kitambi nakusihi ufanye yafuatayo:

1. Chakula

Huu ni msingi mwingine muhimu sana katika harakati za kupunguza unene na tumbo, kwa kifupi unahitaji kuzingatia yafuatayo:

2. Mazoezi ya viungo husaidia kupunguza tumbo.

Kwa kiwango kikubwa Unaweza kufanya mazoezi ya aina nyingi ili kupunguza tumbo. Mazoezi yoyote ya nguvu yatazunguza mafuta ya mwili wako pamoja na mafuta ya ndani (visceral fat). Mazoezi ambayo nayazungumzia ni mazoezi ambayo yanasaidia kukata tumbo kwa kiwango cha juu sana. Mazoezi haya kwa karne hii ya teknolojia yapo wazi katika video mbalimbali.

Hivyo jaribu kutafuta video mbalimbali ambazo zitakusaidia kwa kiwango kikubwa katika kukata tumbo.

3. Hakikisha unapata usingizi Wlwa kutosha kwa siku.

Kupata usingizi kwa muda mzuri kumeonyesha kuwa na mchango katika kudhibiti kiwango cha mafuta katika mwili wa binadamu. Katika utafiti mmoja, watu waliopata usingizi kwa saa 5 hadi 7 kwa siku katika kipindi cha miaka 5, walionyesha kuwa na mafuta mwilini kidogo zaidi ukilinganisha na wale waliopata usingizi kwa pungufu ya saa 5 kwa siku.

Hivyo hakikisha unatenga muda wa kupumzika hasa pale unapokuwa una usingizi.