

راهکارهایی برای جلوگیری از افتادگی پوست حین لاغر کردن

از آنجا که میزان چاقی با نرخ هشدادهندهای در حال افزایش است، ممکن است شما یکی از میلیون‌ها نفری باشید که هدفشان کاهش وزن است. با هر میزان کاهش وزن، پوست شل می‌شود، بنابراین مهم است که بدانید چگونه بعد از کاهش وزن به طور موثری پوست خود را سفت کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، بسیاری از افراد که قصد کاهش وزن دارند پوست بدنشان دچار افتادگی می‌شود، راه حل های بسیار عالی برای جلوگیری از افتادگی پوست در حین لاغر کردن وجود دارد.

اگر سخت تلاش کرده اید و به وزن مورد نظر خود رسیده اید، حق دارید این موفقیت را جشن بگیرید. وضعیت سلامتی شما احتمالاً بهتر شده است و بدن جدید و لاغر خود را دوست دارید. وقتی لباس های جذاب و سایز کوچک خود را برمی دارید و به آینه ای تمام قد نگاه می کنید، آیا پوست افتاده تان شما را آزار میدهد؟

در این مطلب به چند راه حل ساده و البته به شدت موثر ارائه شده نگاهی بیندازید. باور داشته باشید که سالم ترین راه حل های بدون جراحی همین راه حل های به ظاهر ساده است، تنها کافیست با دقت رعایت کنید.

۱- پروتئین و چربی مفید را وارد تغذیه خود کنید
در طول مدت زمان کاهش وزن، احتمالاً در مورد رژیم غذایی و تغذیه چیزهای زیادی آموخته اید. یکی از بهترین راه ها برای سفت کردن پوست شل بعد از کاهش وزن، ادامه رژیم غذایی مناسب است. از انواع غذاهای کامل که سرشار از پروتئین و چربی های مفید برای قلب و کربوهیدرات و کالری مفید هستند، استفاده کنید.

۲- سیگار و دخانیات را کامل ترک کنید
به این فکر کنید که چگونه سیگار ظاهر و حالت ارتجاعی پوست شما را از بین می برد! اگر سیگار را ترک کنید، زندگی شما بهبود خواهد یافت. همان عزم و اراده ای که برای کاهش وزن به کار برده اید، به شما کمک می کند تا عادت سیگار کشیدن را کنار بگذارید. حتی اگر سال های زیادی سیگار کشیده اید، بدن شما بلافاصله پس از ترک واکنش مثبتی نشان می دهد.

۳- با احتیاط به دنبال نور خورشید باشید
بدن ما به مقدار مشخصی از نور خورشید برای تولید ویتامین D احتیاج دارد، اما توجه داشته باشید که برای کمک به بهبود و سفت شدن پوست بعد از کاهش وزن، جلوگیری از تابش اشعه ماوراء بنفش مضر خورشید به پوست بسیار مهم است.

۴- لطفاً تحرک داشته باشید
برای سفت شدن پوست افتاده خود، بدن تان را فعال نگه دارید. حتی شدیدترین و سخت ترین ورزش ها نمی توانند پوست شل را از بین ببرند. با این حال، برخی از آن ها با تمرینات روزانه می توانند حالت ارتجاعی را افزایش دهند. یوگا یک روش ایده آل برای تقویت بدن با استفاده از تکنیک های کششی ملایم است. ۵- به اندازه کافی آب مصرف کنید

۵- به اندازه کافی آب مصرف کنید
آیا می دانستید که همه نوشیدنی ها تاثیر یکسانی بر جای نمی گذارند؟ حتی نوشابه های رژیمی مورد علاقه شما مملو از کافئین و سایر مواد هستند که می توانند آب بدن تان را کم کنند. با پوست خود مهربان باشید و هر روز شش تا هشت لیوان آب نوش جان کنید.

۶- به کاهش وزن خود ادامه دهید
کاهش چند کیلوگرم آخر برای رسیدن به هدف اغلب خسته کننده است. با وجود کاهش وزن و سایز، مقداری چربی ممکن است باقی بماند و باعث افتادگی پوست شما شود. با کاهش وزن اضافی، ممکن است بتوانید پوست شل شده خود را سفت کنید.