

## با ورزش منظم و مرتب، وزن اضافی تان را کاهش دهید.

امروزه نقش اساسی و مهم ورزش در کنترل وزن بر همگان آشکار است. و گذشته از برنامه های غذایی ، ورزش یکی از رایج روش هایی است که افراد در تلاش برای کاهش وزن اضافی به کار می گیرند و کالری اضافی بدن را می سوزاند ، و این نقش اساسی در کاهش وزن دارد. علاوه بر کمک به کاهش وزن ، ورزش با بسیاری از مزایای دیگر از جمله بهبود خلق و خوی، استخوان های قوی تر و کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن مرتبط است .

ورزش به شما کمک می کند وزن خود را کنترل کنید. ورزش یکی از روش های بسیار مناسب برای برخورداری از جسم سالم و وزن ایده آل است. با انجام فعالیت های ورزشی به طور منظم و مرتب ، همواره کنترل وزن خود را حفظ نمایید. مطالعات نشان داده است که ترکیب ورزش های هوازی با تمرینات مقاومتی می تواند از دست دادن چربی و حفظ توده عضلانی را به حداکثر برساند ، که برای جلوگیری از کاهش وزن ضروری است . فعالیت های ورزشی باعث می شود که به آسانی وزن اضافی خود را کاهش دهید و هیکل شما زیبا شود. مطالعات نشان داده اند که کاهش کالری بسیار بهتر از تلاش برای سوزاندن کالری اضافی از طریق افزایش فعالیت بدنی است.

با انجام فعالیت های ورزشی به طور منظم و مرتب می توان همواره شادابی و کنترل وزن خود را در بالاترین سطح سلامتی حفظ نمایید؛ البته این مهم امکان پذیر نیست، مگر با تجدیدنظر در برنامه غذایی پایه ای و میزان تحرک و ورزش. بنابراین برای از بین بردن چربی های اضافی بدن، ورزش و رژیم غذایی مناسب می تواند کارساز باشد. کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با ورزش، بهترین و اصولی ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده آل است. در این روش از یک برنامه غذایی معین، همراه با ورزش متعادل (مانند پیاده روی، کوهنوردی، دوچرخه سواری، دویدن، حرکات نرمشی) استفاده می شود. این روش

سلامت جسم و روح را به ارمغان می آورد و عوارضی مانند ریزش مو و چروکیدگی پوست و غیره را در پی نخواهد داشت.

به طور کلی افزودن یک برنامه ورزشی پیوسته و منظم، به یک برنامه صحیح غذایی می تواند موثرترین راه برای کاهش وزن و رسیدن به سلامتی بیشتر می باشد رژیم غذایی راه خوبی برای کم کردن وزن اضافی است. گتجانیدن نوعی برنامه منظم ورزشی مداوم به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز برای کاهش وزن اضافی سودمند است. هر شخص باید به طور روزانه فعالیت ورزشی داشته باشد.

کاهش وزن بدون ورزش باعث ضعیف شدن ماهیچه ها می شود و شما را خسته و کم انرژی تر از قبل می کند. اگر شما تنها با رژیم غذایی، خیلی سریع وزن کم کنید ماهیچه های تان را از دست می دهید که برای تان زیان آور است. افرادی که به چاقی مبتلا هستند، می توانند به شرط پرهیز کردن از پرخوری های دوباره، با انجام ورزش منظم و مرتب، چربی اضافه بدن و چاقی را از خود دور کنند.

داشتن نوعی فعالیت جسمی منظم و مرتب، حتی ورزش آرام و ساده، نقش بسیار تعیین کننده ای در حفظ وزن مناسب دارد. هنگام ورزش، کالری مورد نیاز بدن افزایش پیدا می کند. بدن در این حالت برای تامین کالری مورد نیاز خود، چربی های ذخیره شده را می سوزاند و به مصرف می رساند و از طرفی در موقع انجام فعالیت ورزشی، بدن انسان عرق کرده و مقداری از چربی های زیر پوست در اثر عرق کردن دفع می شوند. عدم تحرک و ورزش نکردن به طور منظم و مرتب می تواند در بروز افزایش وزن دخالت داشته باشد.

پژوهشگران معتقدند یکی از بهترین عواملی که می تواند جلوی افزایش وزن را بگیرد و به کنترل وزن کمک کند، ورزش است. با انجام فعالیت های ورزشی مانند پیاده روی تند، دوچرخه سواری، بالا و پایین پریدن، کوهنوردی به طور منظم و مرتب می توان سوخت و ساز بدن را افزایش داده و با این کار چربی و

مواد قندی اضافی در بدن را سوزانید(چربی های بدن را به سوخت تبدیل می نماید) و بدین وسیله موجب کاهش وزن اضافی و افزایش تندرستی و شادابی شد.

برای کاهش وزن اضافی همراه با موفقیت، شما نه تنها باید میزان کالری ها را کم کنید، باید میزان فعالیت های بدنی تان را هم افزایش دهید. چنانچه از برنامه غذایی چربی پایین استفاده می کنید، اضافه کردن ورزش به پایین آوردن چربی کمک می نماید. کاهش وزن اضافی همراه با ورزش بسیار آسان تر از کاهش وزن با رژیم غذایی است. با ورزش می توان سریع تر به میزان وزن دلخواه خود رسید و از نشاط و سلامتی کافی برخوردار شد.

#### توصیه های مهم:

- بهتر است افراد بالای سن ۴۰ سال، قبل از شروع ورزش با پزشک مشورت کنند تا مشکلی برای ورزش کردن نداشته باشند.
- چنانچه هنگام ورزش، افزایش ضربان قلب، درد جلوی قفسه سینه داشتید، دست نگه دارید و حتما با پزشک تان مشورت کنید.
- برای افرادی که در معرض خطر بالایی از بیماری های قلب و عروق قرار دارند، برنامه معتدل و معقولی از ورزش در کاهش خطر ابتلا به این بیماری ها موثر است . افرادی که سکت قلبی یا دیگر علائم بیماری کرونر قلب دارند، برنامه ویژه ورزشی و با نظارت اصول پزشکی می تواند عملکرد ضعیف قلب را بهتر و یا لاقط حفظ کند.
- پیش از شروع ورزش، بدن خود را به مدت کوتاهی گرم کنید. به ویژه چنانچه فعالیت ورزشی نسبتا شدیدی را انتخاب کرده اید. در ابتدا حدود ۵ دقیقه آهسته نرمش های کششی انجام دهید تا بدن تان گرم شود به عبارت دیگر به آرامی عضلات بازو، پا و تنه را بکشید.

- هنگام تمرین، زمان را محاسبه کنید. در هر تکرار، تا حد انتهایی دامنه حرکت، کشش را انجام دهید. تنفس تان منظم باشد تا با تنظیم فشار خون، ذخیره خون مغزتان تامین شود.
- هرگز بدون گرم کردن بدن، ورزش نکنید. پیش از توقف ورزش آرام آرام بدن خود را سرد نمایید. با کمک آهسته راه رفتن و دوباره کشیدن عضلات، بدن تان را خنک کنید.
- برای جلوگیری از کاهش آب بدن تان، (گرم‌زدگی و خشکی ناشی از گرما) آب بنوشید. ۱۵ دقیقه قبل از تمرین و پس از خنک کردن هر بار نیم لیتر (تقریباً ۲ لیوان) آب بنوشید. هر ۲۰ دقیقه یکبار تا زمانی که ورزش می کنید، آب بنوشید.
- از انجام دادن ورزش لذت ببرید. فراموش نکنید که لذت بخش بودن حرکات ورزشی باعث استمرار و تداوم آن خواهد شد. تحقیقات نشان داده است که از علت های موفقیت آمیز ادامه فعالیت ورزشی در بین افراد، علاقه آنها به فعالیت بدنی ویژه بوده است؛ از این رو، شما هم می توانید با توجه به علاقه خود یکی از ورزش ها یا فعالیت بدنی را انتخاب کنید و از فواید آن، به ویژه جهت کنترل وزن خود بهره ببرید.
- ورزش را جزیی از زندگی خود درآوردید. سعی کنید ورزش را به صورت قسمتی از زندگی خود درآوردید و مطمئن باشید که با این کار وزن اضافی بدن تان را کاهش خواهید داد. اگر می خواهید که ورزش را جزو برنامه زندگی تان قرار دهید، بهتر است ورزشی را انتخاب کنید که از آن لذت می برید؛ در غیر این صورت موفق نخواهید بود.
- همواره از لباس و پوشش مناسب استفاده کنید، کفش های ورزشی خود را در صورت کهنه شدن تعویض کنید. پوشش راحت داشته باشید. لباس های تان به اندازه ای آزاد و متناسب باشد تا بتوانید آزادانه

حرکات خود را انجام دهید و همچنین پوشاک تان تا اندازه ای نازک باشد که دمای بدن تان به راحتی تبادل شود.

- بهتر است از ورزش های بسیار سبک شروع کنید. شروع ورزش در برنامه روزانه باید به میزانی باشد که از عهده فرد چاق بر می آید. پس از ایجاد آمادگی جسمانی و کاهش وزن اولیه، می توان شدت و مدت ورزش را افزایش داد.

- در پی یافتن موقعیت هایی برای حرکت دادن بدن تان باشید؛ عدم فعالیت و تحرک بدنی می تواند باعث بروز افزایش وزن شود. مطالعه بر روی جمعیت های انسانی، نشان داده است، کسانی که ورزش می کنند(به ویژه آنهایی که به طور منظم و مرتب فعالیت های ورزشی را انجام می دهند) کمتر در معرض خطر ابتلا به چاقی و آسیب های ناشی از آن قرار دارند.

- بهتر است عادات خوبی مانند ورزش منظم و مرتب را از کودکی به فرزندان تان بیاموزید تا پس از رسیدن به سن بلوغ نیز این عادات خوب را حفظ کرده و ادامه دهند.

- بهانه ها را دور بریزید. هرگز اجازه ندهید عبارت "وقت ندارم" باعث شود که شما از ورزش دور بمانید.
- فعالیت ورزشی را ملایم و متناسب با وزن بدن تان انجام دهید. فراموش نشود که ورزش ملایم و متناسب با وزن بدن قادر به حفظ وزن تان در هر سن و سال می باشد.

- به طور کلی مقدار ورزش با سن، میزان سلامت و تمرین قبلی ارتباط مستقیم دارد، بنابراین سعی نکنید بدون توجه به سن و جنس افراد دیگر، با آنها برابری و رقابت کنید.

- متناسب با نیازها و توان خود فعالیت ورزشی تان را انتخاب کنید. ضروری است فعالیت ورزشی خود را به گونه ای انتخاب کنید که متناسب با نیازها و توان جسمانی شما باشد.

- برنامه ورزشی را به طور منظم و پیوسته انجام دهید. بهترین روش ورزش سالم، انجام فعالیت ورزشی به طور منظم و مرتب در طول هفته می باشد.
- با آرامش و سنجیده تمرین های ورزشی را انجام دهید. بنابراین در هنگام انجام ورزش از آسیب رساندن به خود پرهیز کنید.
- برای انجام ورزش، وقت معینی را تعیین نمایید. فراموش نکنید که آن را در راس برنامه های مهم روزانه خود در نظر بگیرید. اجرای یک برنامه ورزشی که برای کنترل وزن تان سودمند باشد، نیاز به وقت زیادی ندارد، مشروط به این که به طور منظم و پیوسته انجام شود.
- در حد توان جسمانی خود ورزش نمایید، زیرا انجام فعالیت های ورزشی سخت و طولانی به مفاصل بدن به ویژه مچ پاها، زانو ها و انگشتان یا آسیب وارد می کنند.
- در برنامه های ورزشی به صورت گروهی شرکت کنید. مدتی از وقت خود را به شرکت در فعالیت های ورزشی صرف نمایید. سعی کنید در فعالیت های ورزشی تفریحی که به صورت گروهی انجام می شود، شرکت نمایید. برنامه های ورزشی خود را با دوستان و افراد خویشاوند در میان گذاشته، آنها را به مشارکت در این امر تشویق نمایید. این کار در تداوم برنامه ورزشی به شما کمک می کند. علاوه بر خود، افراد خانواده تان را از زندگی کم تحرک بیرون آورده و به شرکت در فعالیت ورزشی تشویق کنید، یا برای خودتان برنامه های تفریحی همراه با ورزش ترتیب دهید. تجربیات نشان می دهد که تناسب وزن با شرکت در گروه های ورزشی خیلی زود جواب مثبت داده و روحیه مثبت افراد را افزایش می دهد.
- هر چه فعالیت های ورزشی کمتر باشد، به خصوص با افزایش وزن، احتمال ابتلا به افزایش وزن و خطرات ناشی از آن زیادتر می شود. بنابراین لازم است در طول روز، در پی یافتن موقعیت هایی باشید تا بدن تان را بیشتر حرکت ندهید. موقعیت هایی مانند بالا رفتن از پله ها، به جای آسانسور و به ویژه اگر

راهی که می‌پیمایید یکی، دو طبقه است، البته با یک طبقه شروع کرده، به تدریج آن را افزایش دهید؛ پیاده روی و استفاده کمتر از اتومبیل را اجرا کنید.

- توصیه می‌شود که ورزش به صورت روزانه، به مدت ۳۰ دقیقه و یا بیشتر و با شدت متوسط انجام شود. به طور کلی ورزش منظم و مرتب (سه روز در هفته و به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر) به خصوص تمرین‌هایی که با تنظیم وزن همراه باشد، از بروز چاقی پیشگیری می‌کند، زیرا با انجام فعالیت‌های ورزشی مداوم می‌توان از بروز وزن اضافی جلوگیری کرد.
- با ورزش خود را خسته نکنید. تمرین‌های ورزشی نایستی همانند یک کار خسته کننده جلوه نمایند. این کار خیلی مهم است، زیرا انجام ورزش به طور صحیح، به شما انرژی، شادابی و نشاط می‌دهد. مطالعات به عمل آمده نشان داده است که ورزش ساده و آرام، بسیار سودمند است.
- بلافاصله پس از خوردن غذا ورزش نکنید. بهتر است دو تا سه ساعت بعد از خوردن یک غذای سنگین ورزش کنید.
- در روزهایی که هوا گرم و مرطوب است و نیز در ساعاتی که هوا خنک تر می‌شود و ورزش کنید. در طول روز قبل و بعد از ورزش آب بنوشید.
- اگر همه روز را پشت میز سپری می‌کنید بهترین وسیله ممکن برای حرکت و کنترل وزن تان ورزش کردن است و از این که پس از فعالیت، احساس بهتری به شما دست خواهد بسیار تعجب خواهید کرد.
- چنانچه تاکنون ورزش نکرده‌اید، یک باره به ورزش شدید نپردازید، به ویژه اگر چاق هستید. فشار آوردن به بدن و خسته کردن آن با ورزش، ممکن است آسیب‌هایی را به فرد وارد سازد و یا او را از ادامه ورزش باز دارد

- بدوید. آهسته دویدن و دویدن، تمرینات عالی برای کاهش وزن است که به راحتی در برنامه هفتگی شما قرار می گیرد. آنها همچنین می توانند به سوزاندن چربی شکم، که به بسیاری از بیماری های مزمن مرتبط است، کمک کنند. مطالعات نشان داده است که دویدن و دویدن می تواند به سوزاندن چربی احشایی مضر، که معمولاً به عنوان چربی شکم شناخته می شود، کمک کند. این نوع چربی ها در اطراف اندام های داخلی شما پیچیده شده و به بیماری های مزمن مختلفی مانند بیماری های قلبی و دیابت مرتبط است.
- شنار امتحان کنید. شنا برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند یک تمرین عالی با تأثیر کم است. علاوه بر این، ممکن است به بهبود انعطاف پذیری شما و کاهش عوامل خطر بیماری های مختلف کمک کند.
- دوچرخه سواری برای افراد در تمام مقاطع تناسب اندام، از مبتدیان تا ورزشکاران بسیار عالی است. به علاوه، این یک تمرین بدون تحمل وزن و کم تحرک است، بنابراین فشار زیادی روی مفاصل شما وارد نمی کند.
- برخی از ورزش های سودمند عبارتند از: پیاده روی، شنا، دویدن به صورت آهسته، کوهنوردی، دوچرخه سواری، تنیس، ورزش های هوازی.
- چه خوب است در روزهای تعطیلی همراه با خانواده یا دوستان خود به کوهستان بروید.
- چنانچه شغل شما به گونه ای است که برای ورزش کردن دچار محدودیت می شوید و یا در طول روز مشغول کارهای اداری هستید و پشت میز می باشید، کوشش کنید از هر فرصتی برای تحرک و فعالیت بدنی بیشتر استفاده کنید.

- انجام پیاده روی حتی پس از رسیدن به وزن مطلوب هم باید ادامه یابد؛ زیرا ممکن است یک روز یک لیوان شیر یا بستنی علاوه بر رژیم غذایی خود مصرف کنید که چنانچه این کالری اضافی حذف نشود ممکن است به صورت چربی، زود در بدن شما جا گرفته و وزن تان را افزایش دهد.

#### منابع مورد استفاده:

- ۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم
- ۲- عمر طولانی با پیاده روی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۳، انتشارات راشدین
- ۳- ورزش جادوی جسم و روان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات به آفرین
- 4-Exercise for healthy living, the health, Resource Center, 1996
- 5-Health benefits of hiking, American Hiking Society, ([www.AmericanHiking.org](http://www.AmericanHiking.org))
- 6- Live a healthy ligestyle, Sunnybrook and women's college health sciences center, 2000.
- 7 -Physical activity, obesity and blood lipids, AE Hardman, International Journal of obesity, 1999,( <https://www.nature.com>)
- 8-The 8 best exercises for weight loss, Healthline Media a Red Ventures Company, 2019, ( [www.healthline.com](http://www.healthline.com))
- 9-The Top 10 benefits of regular exercise, Healthline.2020, ( <https://www.healthline.com>)
- 10- To lose weight at work, Michele Dolan, wikihow, 2019,( [www.wikihow.com](http://www.wikihow.com))
- 11-Walking: Is it enough for weight loss?, Katherine Zeratsky , Mayo Clinic, 2019,( [/www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org))

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)