

کاهش چربی شکم به کمک ماده‌ای شیرین

متخصص تغذیه گفتند: تربت افرآ فلواید شگفت انگیزی برای سالمندی، کاهش چربی شکم دارد. خوراکی‌های شیرین با خطرناک سلامتی همراه هستند و شکر افزوده فشار خون را بالا می‌برد، چربی اضافی را افزایش می‌دهد و گلوکز خون را از محدوده مناسب فراتر می‌برد. برای اکثر افراد، جایگزینی شکر معمولی با ماده غایبی که کارگاری تر می‌تواند تغییر کوچک با معزای فراوان باشد. محققان بررسی کردند که وقتی بزرگسالان دو قاشق غاغوری شکر تصفیه‌شده را با مقدار مساوی شربت افرا خالص جایگزین می‌کنند، چه اتفاقی می‌افتد و نتایج به پیلود چندین نشانه هشداردهنده اولیه مشکلات قلبی و عروقی اشاره دارد.

مهم‌وی شکر به زندگی

شربت افرا در تغییر از مصرف خوراکی شیرین به سمت مواد غایبی مفید مناسب است اما چیزی بیش از شیرینی ارائه می‌دهد. شربت افرا شربت شیرینی است که از شیره درختان افرا تهیه می‌شود و دانشمندان بیش از ۶۷ پلی‌فول را در منابع گه‌پایه‌ای رنگ به همراه مواد معدنی، ویتامین‌ها و اسیدهای آمینه آن فهرست کرده‌اند. شربت افرا در مقابل شکر به دلیل اثرات ضد التهابی خود تا حدودی از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. محققان افرا کردند: نتایج بسیار دلگرم‌کننده بود و انتظار نداشتند در یک دوره درمانی نسبتاً کوتاه، شاهد این همه بهبود در عوامل خطر باشیم. پس از هشت هفته مصرف شربت افرا، درک‌کنندگان از شکران عمل‌گزار گلوکز خوراکی را بسیار بهتر از زمانی که شربت کاهنده مصرف کردند، انجام دادند. این دریافتند که با مصرف شربت افرا، فشارخون، سبوسیتولیک، قنده چربی معده، کلسیم مرتبط با بیماری قلبی کاهش یافت اما با مصرف شکر تصفیه شده افزایش یافت.

ذرت، یکی از غلات پر مصرف جهان، فقط یک ماده غایبی نیست، بلکه منبعی سرشار از انرژی، ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی است.

ذرت حاوی مقادیر زیادی از ویتامین‌های گروه B، به‌ویژه تیامین (B1)، نیاسین (B3)، و فولات (B9) است. این ویتامین‌ها نقش کلیدی در تولید انرژی، سلامت اعصاب و عملکرد مغز دارند. تیامین موجود در ذرت برای تقویت حافظه و پیشگیری از زوال شناختی در سالمندان اهمیت زیادی دارد.

ذرت شیرین انواع محبوبی از ذرت هستند، اما محصولات ذرت

همه برای فعالیت بدنی سالم و کافی به وضوت در باشگاه ورزشی نیاز ندارند، بلکه شما می‌توانید در راحتی و آسایش خانه خود ورزش کنید. در ادامه به نکاتی خواهیم پرداخت که می‌توانید از آنها برای تنظیم یک برنامه ورزشی سوختمند در خانه خود استفاده کنید.

یک مکان مناسب انتخاب کنید: یک نقطه در خانه را برای تمرینات خود تعیین و مرتب کنید. به طور خودکار زیرزمین یا گاراژ خود را انتخاب کنید چون اگر فضای جذاب نباشد، نمی‌خواهید زمان زیادی را در آنجا بگذرانید، بلکه به دنبال مکانی در نزدیکی جایی باشید که اغلب در آن می‌نشینید. به عنوان مثال، یک گوشه خالی با مکانی نزدیک تلویزیون می‌تواند عالی باشد. دیدن محل تمرین شما ممکن است شما را به بلند شدن و حرکت ترغیب کند.

محتاج ورزشی را بخیرید: به تجهیزات فائزتی زیادی نیاز ندارید، می‌توانید برخی از وسایلی اساسی مانند شنگ ورزشی، پومپ، تعادل، کت‌های مقاومتی و چند دمبل را خریداری کنید یا بر اساس نوع فعالیتی که می‌خواهید انجام دهید، لیست خود را تهیه کنید.

یکی وسایل راحتی اضافه کنید: هر روشی که

تصفیه شده نیز به طور گسترده مصرف می‌شود و از آن اغلب به عنوان مواد تشکیل دهنده در غذاهای فراوری شده استفاده می‌شود. ذرت سیوس‌دار مانند هر غلات سالم است، زیرا سرشار از فیبر و سبزیاری است. اینها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها است. یکی از مهم‌ترین مزایای تغذیه‌ای ذرت، محتوای بالای فیبر محلول و نامحلول آن است. فیبر باعث بهبود حرکات روده، کاهش سبوسیت و تنظیم سطح قند خون می‌شود. همچنین می‌تواند سطح کسترول بد (LDL) را کاهش دهد و سلامت قلب را ارتقا دهد.

ذرت حاوی مقدار مناسبی فیبر است. یک کیسه متوسط (۱۱۲ گرم)

نکاتی برای راحت ورزش کردن در خانه



برای سرگرمی خود ترجیح می‌دهید آن را آماده کنید سپس آن را در جایی نگهداری کنید تا در طول تمرین از آن لذت ببرید. مایلا یک لیست برخی از آهنگ‌هایی که دوست دارید درست کنید. یک کتاب صوتی دانلود کنید. یک فصل کامل از یک تمرین عالی را برای DVR خود ضبط کنید یا آن را به صف پخش خود اضافه کنید.

از -ب استفاده کنید: به مربی نیاز دارید/وب

یکی وسایل راحتی اضافه کنید: هر روشی که

پاپ کورن سینما تقریباً ۱۶ گرم فیبر دارد. این به ترتیب ۴۲ و ۴۴ درصد انرژی روزانه (DV) برای مردان و زنان است. در حالی که محتوای فیبر خنک آن را تشکیل می‌دهد، بنابراین یکی از خواص ذرت متفوق است. با هر ذرت دیگری، کمک به بهبود سبوسیت و سلامت دستگاه گوارش است. ذرت سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است و این ترکیبات، با کاهش التهاب و مقابله با آسیب رادیکال‌های آزاد، به پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان‌ها و مشکلات بینایی کمک می‌کند.

مایکروسافت ایکس‌باکس وان، نینتندو وی و یو سونی پلی‌استیشن ۴ - با حسگرهای حرکتی که حرکات شما را ردیابی می‌کنند، ورزش را سرگرم‌کننده و هیجان‌انگیز می‌کنند.

روز-روزه وقتی در خانه ورزش می‌کنید، به راحتی ممکن است اجازه دهید کارهای روزمره زندگی در ورزش شما تداخل ایجاد کنند. به همین دلیل است که داشتن یک زمان مشخص برای ورزش بسیار مهم است. زمانی را پیدا کنید که برای شما مناسب‌تر باشد (صبح، قبل از شام، عصر) تا موفقیت خود را تضمین کنید. در ابتدای هر هفته به تقویم خود نگاه کنید و تمرینات خود را در آن زمان قرار دهید.

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید و انرژی را به خصوص کمبود وقت دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از

بنا-هواپردازی کنید: می‌توانید، انگیزه بیشتری برای انرژی دارید، این موارد را انتخاب کنید.

یکی موسیقی پخش کنید.

نگاه‌های تلویزیون، رادیو،

مهمان تمیز کردن یا سر و کله زدن با سایل،

تعداد درجه‌های دراز کشیدن، هر بار یک کیسه

خرد یا به خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از