

Karın şişkinliği azaltma yöntemleri

İşte karında şişkinlik sorununa karşı alınabilecek önlemler...

Yayın Tarihi : 26 Temmuz 2012 Perşembe (oluşturma : 2/17/2019)

Karında şişlik nedeniyle pantolonlarınızın içinde sıkışmaktan, ancak birkaç düğmeyi açınca rahat bir nefes alabilmekten sıkıldınız mı? Uzmanlar, kolayca şişen, yağ tutabilen, yumuşamaya oldukça müsait olan hassas karın bölgesinin nasıl daha ince ve sıkı hale getirilebileceğinin yöntemlerini açıklıyor...

Karnımızda oluşan şişkinliği ve yağlanmaları azaltmak için nelere dikkat etmemiz gerektiğini biliyor musunuz?

Şişmeyi engelleyin

Sindirim sistemin barınağı olan karından sindirimle ilgili herhangi bir problemin işaretini alabilmemiz mümkün. Mayalanma, gazlı içecekler, yemek yerken yutulmuş havalar, kabızlık, stres gibi birçok etken hem ağrılara hem de karnın şişkinliğine neden olur. Alacağımız birkaç önlemlerle bu şişkinlikleri önlememiz mümkün...

Yemek yerken acele etmeyin

Alelacele yenmiş ağır bir yemek veya toplantı öncesi hızla yutulmuş bir sandviç, karnınızı şişirmekten ve karnınızın bolca havayla dolmasından başka bir işe yaramayacaktır. Dolayısıyla öncelikle yemek yerken sakim olmanız gerektiğini unutmayın. Bir öğünü bitirmeniz yaklaşık yarım saati bulsun, her lokmanınızı iyice çiğneyin.

Liflerin dozunu ayarlayın

Tam tahıllı besinlerden, meyve ve sebzelerden alabileceğiniz liflerin günde 25 - 30 gram arasında değişmesine özen gösterin. Çünkü bu dozda lif bağırsakların çalışmasını sağladığından, iyi bir sindirim için şarttır. Böylece karında şişlikler de oluşmamış olur.

Et ve sebze tüketin

Sebzeler iyi sindirildiğinden ve hazmı kolaylaştırdığından karın şişkinliğini önlemek için ideal besinlerdendir. Kuru sebzelerin yanı sıra, et, balık ve yumurta gibi gıdalar da enerjiye dönüştükleri için midedeki hacmi artırır.

Tuzu ölçülü kullanın

Tuzun şişirici etkisini çoğumuz biliriz; çünkü vücuttaki su miktarını tuz fazlasıyla belirler. Dolayısıyla tuz yerine taze otlar ve limonları yemeklerimizde tercih etmek karnımızdaki şişkinlik seviyesini azaltmaya yardımcı olacaktır.

Doğru nefes alıp verin

Doğru bir şekilde nefes alıp vermek vücudumuzdan toksinlerin atılmasına yardımcı olacaktır. Dolayısıyla gün içerisinde mutlaka birkaç kez nefes egzersizi yapın. Yavaş yavaş aldığınız nefesi tüm vücudunuzda hissedin.

Yağlanmayı önleyin

Çok fazla ve ağır yemek yendiğinde yağ vücudumuzda birikir ve o da şişkinliğe neden olur. Bu durumu önlemek için de dikkat edeceğimiz birkaç nokta var.

Hareket edin

Özellikle karın çevremizde biriken yağları önlemek için en etkili yöntem spor yapmak, hareket etmektir. Haftada 3 gün düzenli olarak egzersiz yapmaya ve 30 dakikadan fazla oturmuş pozisyonda olmamaya özen gösterirseniz yağları yakabilirsiniz.

Şekeri azaltın

Özellikle tatlılarda, şekerlerde ve sodalı içeceklerde bulunan şekerler, aynı rafine şekerler gibi kandaki insülin seviyesini artıracak ve vücutta yağ seviyesinin yükselmesine neden olacaktır. Dolayısıyla şekeri mümkün olduğunca hayatınızdan çıkarmanız gerekli.

Size göre olanı bulun

Kimi insanda yenilen yiyecekler nedeniyle yağlanma kalça kısmında, kimi insanda ise göbek kısmında oluşur. Siz de kendi anatominizi keşfedip ona göre bir egzersiz ve beslenme programı oluşturursanız uyguladıklarınız daha etkili olacaktır.

Kreminizi sürün

Bazı bölgesel zayıflama kremleri de etkili olmaktadır. İçeriğine ve doktor tavsiyesine göre kullanacağınız bakım kremleri bazen, uyguladığınız tüm beslenme ve spor programının daha etkili sonuç vermesine yardımcı olabilir.

Bu dökümanı orjinal adreste göster

Karın şişkinliği azaltma yöntemleri