

راه هایی برای کاهش وزن در افراد پشت میز نشین
تهیه و تنظیم : پریسا صداقتی (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

اردیبهشت 1388

کارمندان پشت میز نشین که رژیم می گیرند همگی یک مسئله مشترک دارند : مسئله آنان این است که در حالی که تمام روز در برابر کامپیوتر نشسته اند چگونه وزن خود را کاهش دهند ؟
با همه این حرف ها کنترل وزن به سادگی یک معادله ریاضی می باشد . برای کاهش وزن شما باید بیشتر از آنچه که کالری بدست می آورید آنرا بسوزانید . وقتی شما پشت میز نشسته اید و تمایل به خوردن دارید معادله ای که برای حل آن تلاش می کنید با شکست روبرو می شود .

« توصیه ها »

۱ - در مورد وعده های بین غذایی دقت کنید :

تعداد زیادی از افراد در حالیکه پشت میز نشسته اند تمایل به خوردن دارند . اگر شما یکی از این افراد هستید آماده باشید . در کنار خود غذاهای سالم داشته باشید تا مجبور به خرید مواد غذایی آماده از بیرون نشوید . مواد خوراکی را در کنار خود نگهداری نکنید ، بلکه آنرا در جایی در یک قفسه دور از دسترس خود قرار دهید .

۲- بنوشید :

به همین ترتیب اگر آب در دسترس شما باشد ، براحتی تا پایان روز ۷-۸ لیوان آب مصرف می کنید . بنابراین یک بطری یا لیوان آب تازه تمام روز در کنار خود داشته باشید .

۳ - برنامه ناهار :

یک پیشنهاد این است که نیمی از ناهار خود را حدود ساعت ۱۱ و نیمی دیگر را حدود ساعت ۳-۴ بخورید . پیشنهاد دیگر اینکه از غذایی که خیلی دوست ندارید استفاده کنید تا اشتهای شما برانگیخته نشود و بهترین پیشنهاد این است غذای خود را از منزل به محل کار ببرید .

۴ - حرکت کردن :

اگر ۱۰ دقیقه هم فرصت دارید سعی کنید در این زمان ورزش کنید . هر وقت که می توانید بلند شوید و حرکت کنید . سعی کنید ناهار خود را در جایی دورتر از محل کار خود بخورید و بجای رانندگی راه بروید . بجای اینکه به همکاران خود ایمیل بزنید یا تلفن کنید ، حضوری با آنها تماس بگیرید ، بجای آسانسور از پله ها استفاده

کنید . تا می توانید اتومبیل خود را دورتر از محل کار خود پارک کنید .

در برنامه روزانه خود ورزش را در نظر بگیرید . مانند سایر برنامه ها و قرارهای خود با این موضوع برخورد کنید . سطل آشغال را دورتر از میز خود قرار دهید تا برای انداختن آشغال داخل آن مجبور شوید حرکت کنید . تلفن را دور از دسترس خود قرار دهید تا برای رسیدن به آن مجبور شوید خود را بکشید و یا از جای خود بلند شوید .

« در ساعات بیکاری ورزش کنید »

در ساعات قبل و بعد از کار ورزش کنید تا بی تحرکی ناشی از نشستن پشت میز را جبران کنید .

اگر خانه شما نزدیک به محل کارتان می باشد ، پیاده به محل کار خود بروید و هنگامی که می خواهید به منزل بازگردید بجای اینکه یکساعت وقت خود را در راه بندها تلف کنید در یک ورزشگاه نزدیک محل کار خود ورزش کنید و پس از آن بطرف منزل حرکت کنید ، در این زمان خیابانها خلوت تر شده و می بینند که در همان ساعت همیشگی به منزل می رسید .

« بین دوستان خود همفکر پیدا کنید »

در این بازی کاهش وزن همکاران خود را نیز وارد کنید . به این شکل در طول روز شما می توانید یکدیگر را تشویق کنید . با هم غذای سالم بخورید و هنگام استراحت به اتفاق یکدیگر ورزش کنید .

(استراحت زیاد برای بدن مضر است)

استراحت کامل در رختخواب باعث کاهش ۳٪ نیروی عضلانی در روز می شود ضمناً تحمل عضلات نیز کاهش می یابد . علت آن هم کاهش گردش خون و زیاد شدن آنزیم های اکسیدکننده موجود در تارهای عضلانی است .

استراحت زیاد باعث کاهش تحرک عضله می شود . عضله ای که استراحت زیادی دارد ، بافت پیوندی آنجا ساختاری شل و حفره ای پیدا می کند .

کاهش قابلیت قلبی تنفسی نیز از عوارض آن است . در تحقیقی در مردان این موضوع بررسی شد، به آنها ۳ هفته استراحت دادند مشاهده شد مصرف اکسیژن ۷۲ درصد افت کرده و سازگاری دستگاه قلبی - تنفسی کاهش یافت.

۳/۵ گرم نیتروژن نیز در روز از دست می دادند که برای ترمیم آن وقت زیادی لازم بود . کاهش کلسیم نیز بوجود می آید که سالها لازم است پوکی استخوان رفع شود .

هماهنگی حسی و حرکتی نیز کاهش می یابد . این حس حرکت است که پیوسته مغز را با حرکت پاها مرتبط می کند . فعالیت بدنی منظم و حس حرکت و هماهنگی عصبی عضلانی را افزایش می دهد .