

# 8 طرق لحرق دهون البطن دون الحاجة للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية!

8 أبريل، 2025



يعاني البعض من مشكلة تراكم دهون البطن ويجاهدون للتخلص منها. وتقف في بعض الأحيان الدهون العنيدة حجر عثرة أمام تلك الجهود الحثيثة. ويتجه البعض إلى صالة الألعاب الرياضية لممارسة تمارين خاصة للتخلص من الكرش ودهون البطن. لكن لا يتسع الوقت للبعض الآخر للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية وأو لأي سبب آخر. بحسب ما نشره صحيفة "Financial Express"، يمكن تحقيق الهدف ذاته من خلال الخطوات التالية:

1. مضغ جيد وبوعي  
يمكن التحكم في انتفاخ البطن بسهولة عن طريق المضغ الجيد. فهو يعزز امتصاص العناصر الغذائية بشكل صحيح، ويمنع الإفراط في تناول الطعام.

2. الترطيب  
يُقلل تناول السوائل مثل ماء الليمون وماء الكمون والشاي الأخضر من الانتفاخ، مما يُشعر الشخص بالنشاط والحيوية.

### 3. الصيام المتقطع

أفادت دراسة، نُشرت عام 2023 في الدورية الطبية Obesity، أن الصيام المتقطع، مع تنظيم استهلاك البروتين، يمكن أن يؤدي إلى حرق دهون البطن أكثر من تقييد السعرات الحرارية.

### 4. السكر المُنصَّع

إن تجنب مصادر السكر الصناعية كالحلويات يسهم في تقليل دهون البطن. تعد الأطعمة الغنية بالسكر سببًا رئيسيًا لزيادة دهون البطن.

### 5. النوم الكافي

وفقًا لموقع "Healthline"، يحرق الجسم السعرات الحرارية أثناء النوم بما يتناسب مع الوزن.

### 6. النشاط البدني

يمكن ممارسة رياضة خفيفة بسهولة لتحقيق الأهداف اليومية من النشاط البدني، من خلال المشي بعد الوجبات ومحاولة استخدام الدرج كلما أمكن. إنها تغييرات بسيطة ولكنها ستساعد على حرق دهون البطن كالمحترفين.

### 7. التحكم في الكميات

تُمكن حيلة التحكم في حجم الوجبات وتجنب الإفراط في تناول الطعام في حرق الدهون.

### 8. وجبات غنية بالألياف

يمكن استبدال جزء من الكربوهيدرات بسلطة الخضار والزبادي الغني بالبروبيوتيك والمكسرات. يساعد تناول البدائل في تحسين صحة الأمعاء، كما أنها تُشعر بالشبع وتساعد على التخلص من دهون البطن العنيدة.