مما لا شك فيه أن الرياضة والحميات الغذائية من أهم الأساسيات لأي خطة لإنقاص الوزن، فبدونهما لن تستطيع إنقاص الوزن،ولكن قد يتساءل البعض عن إمكانية إنقاص الوزن بالرياضة دون استخدام أي حمية غذائية.الرياضة بدون حمية غذائيةهل تفيد الرياضة بدون حمية غذائية؟لا يُنصح بالاعتماد على الرياضة كبديل عن اتباع نظام غذائي صحي لإنقاص الوزن،لكن هذا لا يمنع من أن ممارسة تمارين الكارديو أو تمارين المقاومة ستساعد على زيادة عضلاتك الخالية من الدهون،مما يساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية، وبالتالي يتم حرق كمية قليلة من السعرات عند مقارنة ذلك باتباع نظام غذائي صحي،بصفة عامة يمكن أن تساعد الرياضة على تحسين الصحة العامة للجسم.ولإنقاص الوزن عليك أن تستهلك سعرات حرارية أقل مما يحتاجه جسمك يوميا، بالتالي إذا لم يكن لديك نقص في السعرات الحرارية وتستهلك أكثر مما يحتاج جسدك فلن تفقد الوزن.فوائد الرياضة بدون الحميات الغذائيةلن تساعدك التمارين الرياضية وحدها على المدى الطويل فقد تكون عادة جيدة،ولكن بعد ذلك ستحتاج إلى دمجها مع عادات غذائية صحية إذا أردت أن تحافظ على وزن صحي على المدى الطويل.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي