



**اگر تا به حال هر کاری برای کاهش وزن و تناسب اندام خود انجام داده اید و نتیجه نگرفته اید، تا آخر این مطلب با ما همراه باشید.**  
 به گزارش 90 البرز به نقل از **تکناک**، ترازو فقط به شما می گوید که رابطه شما با جاذبه چیست و به هیچ عنوان میزان تناسب اندام شما را تعیین نمی کند. راه های زیادی برای سنجش پیشرفت شما در تناسب اندام وجود دارد.

وقتی در حال ورزش هستید، انواع فرآیندها و تغییرات شیمیایی و مکانیکی در بدن شما در حال رخ دادن است. همانطور که در حال رسیدن به اندام مناسب خود هستید، سرنخ هایی در بدن شما ظاهر می شوند که به شما می گویند به هدف خود نزدیک هستید. برای فهمیدن این سرنخ ها این مقاله را از دست ندهید.

### بدن شما شروع به قوی تر شدن می کند

انجام تمرینات مقاومتی می تواند به رشد و قدرت عضلات کمک کند. بر اساس یک تحقیق در سال 2018، اگر به تازگی ورزش را شروع کرده اید یا تمرینات جدیدی را به برنامه خود اضافه کرده اید، به احتمال زیاد سریعتر از افرادی که مدت طولانی تری ورزش کرده اند یا برنامه خود را تغییر نداده اند، به افزایش قدرت دست خواهید یافت. ویسندگان مطالعه انجام شده، افزایش اولیه سریع قدرت عضلانی را هنگامی که فرد در حال یادگیری یک تمرین جدید است، گزارش کردند. برخی از افراد تنها در عرض 2 هفته احساس قوی تر بودن می کنند. به گفته محققان برای برخی دیگر، بسته به ساختار فیبر عضلانی، سایر خصوصیات ژنتیکی و کیفیت تمریناتشان، نتایج قدرت معمولاً در 8 تا 12 هفته مشاهده می شود.

ماهیهی های اسکلتی تنها ماهیهی هایی نیستند که با ورزش قوی تر می شوند. کاردیو یا ورزش هوازی عضلات قلب و ریه ها را تقویت می کند. یکی از راه های تشخیص اینکه آیا قلب و ریه های شما در حال تقویت هستند یا خیر، بررسی ضربان قلب در حالت استراحت (RHR) و بازبایی ضربان قلب (HRR) است. RHF واقعی شما بعد از دراز کشیدن گرفته می شود (مانند اول صبح قبل از بیدار شدن)، شما می توانید قبل از تمرین هم ضربان قلب را در حالت استراحت خود را اندازه بگیرید.

طبق همین مطالعه، افرادی که وضعیت قلبی عروقی بهتری دارند، ضربان قلب کمتری دارند (ضربان قلب شما در حین ورزش)، و ضربان قلب آنها در مقایسه با افرادی که ز نظر قلبی عروقی مناسب نیستند، سریعتر به RHR کاهش می یابد. این مسئله به این دلیل است که وقتی قلب قوی تر می شود، می تواند خون بیشتری را با هر انقباض به بیرون پمپاژ کند، به این معنی که دیگر نیازی به تپش سریع ندارد.

### شما شادتر شده اید و استرس کمتری دارید

سیاری از مطالعات نشان داده اند که بین فعالیت بدنی و سلامت روان رابطه قوی وجود دارد. در یک تحقیق در سال 2021، محققان حدود 100 مطالعه را بررسی کردند و متوجه شدند که ورزش از ابتلا به افسردگی و اضطراب جلوگیری می کند.

نهایتاً همچنین متوجه شدند که به نظر می رسد این مزایا وابسته به میزان هستند؛ یعنی با انجام ورزش بیشتر، فواید افزایش می یابد. به عنوان مثال، مطالعاتی که آنها مورد بررسی قرار دادند نشان داد که افراد با میزان تناسب اندام پایین یا متوسط در مقایسه با افراد دارای تناسب اندام خوب، 23 و 47 درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات سلامت روان هستند. به نظر می رسد هر دو تمرین هوازی و مقاومتی فواید مثبتی برای سلامت روان دارند.

### حساس آرامش بیشتری دارید

انکون در تحقیقات متعددی ثابت شده است که ورزش نه تنها انرژی شما را در روز افزایش می دهد، بلکه کیفیت خواب شما را نیز افزایش می دهد. در یک آزمایش انجام شده در سال 2017، محققان متوجه شدند که اگرچه نتایج متفاوتی در مورد نوع و زمان ورزش وجود دارد، اما به نظر می رسد که خیلی احتمال الایی وجود دارد که به طور کلی ورزش به شما کمک می کند خواب شبانه بهتری داشته باشید.

این موضوع برای نتایج فوری تر، مانند ورزش مفید برای خواب شبانه و همچنین بهبودهای طولانی مدت در خواب، صدق می کند. لُرچه برخی از مطالعات در این تحقیق نشان دادند که ورزش کردن خیلی نزدیک به زمان خواب، افراد را بیدار نگه می دارد، اما مطالعات دیگر نشان می دهد که اینطور نیست. بنابراین نکته کلیدی این است که بفهمید چه چیزی برای شما و سبک زندگی شما بهتر است.

ه این فکر می کنید که چه نوع ورزشی به شما کمک می کند بهترین خواب را داشته باشید؟ به گفته نویسندگان این مطالعه، این تحقیق نشان می دهد که هر نوع ورزش، از تمرین مقاومتی گرفته تا ورزش های هوازی و تمرین های ذهنی مانند تای چی و یوگا، پتانسیل کمک به خواب بهتر را دارد.

گر مطمئن نیستید کیفیت خواب شما چگونه است، سعی کنید برای چند هفته از دستگاه ردیاب خواب استفاده کنید. این کار می تواند به شما بازخورد کلی بدهد، مانند مدت زمانی که طول می کشد تا از خواب خارج شوید و این که چه مدت در REM که عمیق ترین مرحله خواب است، می مانید. این معیارها برای داشتن یک خواب عالی بسیار مهم هستند.

### عملکرد ذهنی شما افزایش یافته است

سیاری از مطالعات فواید فعالیت بدنی منظم را بر سلامت مغز، هم در افراد سالم و هم افراد بیمار، نشان می دهند.

یک مطالعه انجام شد در سال 2018 نشان می دهد که تغییرات ساختاری و شیمیایی زیادی در مغز به دلیل ورزش اتفاق می افتد. این تغییرات در سیستم عصبی که مغز را از آن نقش اصلی را ایفا می کند، ناشی از نوروپلاستیسیته که به معنای افزودن سلول های عصبی جدید است، اتصالات عصبی و مسیرهای عصبی است. نویسندگان مطالعه می گویند که با ورزش، تغییرات ساختاری در مغز ایجاد می شود و حجم ماده خاکستری در مغز افزایش می یابد. در حقیقت ورزش می تواند مغز شما را بزرگتر کند.

همچنین با ورزش تغییرات شیمیایی در مغز ایجاد می شود که جریان خون را به مغز افزایش می دهد، سلامت رگ های خونی مغز را بهبود می بخشد و اجازه می دهد تا لوکز بیشتری وارد مغز شود (گلوکز منبع انرژی ترجیحی مغز است).

ه گفته نویسندگان این مطالعه، همه این مسائل باعث بهبود عملکرد ذهنی، از جمله بهبود حافظه، تمرکز و پیشرفت تحصیلی و همچنین پیشگیری از زوال عقل با افزایش سن می شود.

### شلوار هایتان اندازه شده اند

ا بهبود تناسب اندام، شکل بدن شما ممکن است به دلیل از دست دادن چربی و عضله سازی تغییر کند. تمرکز بر اندازه شدن لباس های قدیمی، برای اکثر مردم معیار خوبی است.

گر جدیداً شلوار جین شما در اطراف کمر گشاد شده است، این می تواند نشان دهنده کاهش چربی در ناحیه شکم باشد. این یک اتفاق خوب است، زیرا مقادیر بالاتر چربی شکمی با خطر بیماری بیشتر مرتبط است.

در یک مطالعه انجام شده در سال 2020، محققان به بررسی این موضوع پرداختند که آیا کاهش اندازه دور کمر با چربی کمتر شکمی در افراد مرتبط است یا خیر و اینکه آیا ورزش نقشی در کاهش چربی ناحیه کمر دارد.

نتایج نشان می دهد که ورزش هم به کاهش چربی شکم و هم اندازه دور کمر کمک می کند. افزایش مقدار و یا شدت ورزش می تواند میزان چربی شکمی سوزانده شده را افزایش دهد.

## آیا باید ترازو را دور انداخت؟

عدد روی ترازو ارزش خاصی ندارد اما این به این معنی نیست که اصلاً نباید خود را وزن کرد. در واقع داشتن داده های عینی مانند عدد وزن، می تواند به حرکت افراد به سمت تغییر کمک کند.

هرچه یک مطالعه در سال 2015 منتشر شده ادعا کرد که رفتن روی ترازو هر روز به شرکت کنندگان در مطالعه در مسیر کاهش وزن کمک می کند، اما این کار برای همه افراد جواب نمی دهد. ضمناً این مطالعه فقط برای دو سال انجام شد، بنابراین کاهش وزن طولانی مدت واقعی ثابت نشد.

مطالعه دیگری در سال 2015 نشان داد که ممکن است سرنخ هایی در مورد اینکه چرا وزن کردن مکرر برای بسیاری از افراد به ویژه زنان، کارساز نیست، داشته باشد. محققان در این مطالعه متوجه شدند زنانی که مرتباً خود را وزن می کنند، عزت نفس پایین تری دارند، رضایت از بدنشان کاهش می یابد، نگرانی در مورد وزن افزایش می یابد و میزان افسردگی افزایش می یابد.

یک مطالعه در سال 2021 نشان داد که رفتن مکرر روی ترازو بر خلق و خو تأثیر منفی می گذارد و رفتارها و افکار آشفته در خوردن را ترویج می کند.

یک مطالعه در سال 2018 نشان داد که بزرگسالانی که مرتباً خود را وزن می کردند، نسبت به آنهایی که به این اندازه به خود زحمت نمی دادند، افزایش وزن بیشتری داشتند.

رخی تحقیقات همچنین نشان می دهد که فعالیت بدنی، حتی بدون کاهش وزن، سلامت را بهبود می بخشد. به عنوان مثال، یک مطالعه در سال 2021 نشان داد که افزایش فعالیت بدنی بدون کاهش وزن، احتمال مرگ ناشی از هر چیزی را در حدود 15-50٪ کاهش می دهد و احتمال مرگ یا ابتلا به بیماری قلبی را در حدود 15-40٪ کاهش می دهد.

نابراین اینکه آیا باید روی ترازو قدم بردارید یا نه، ابتدا باید مزایا و معایب این کار را برای خود بسنجید. وقتی روی آن قدم می گذارید چه احساسی به شما دست می دهد؟ آیا هنگام استفاده از ترازو متوجه تغییری در خلق و خو، افکار و رفتار خود می شوید؟

همچنین به خاطر داشته باشید که ترازو به شما نشان نمی دهد که چقدر چربی از دست داده اید یا چقدر عضله به دست آورده اید. به همین دلیل است که یافتن راه های دیگری برای سنجش پیشرفتتان در راه رسیدن به تناسب اندام خیلی مهم است؛ راه هایی که به شما احساس خوبی می دهند و شما را در رسیدن به هدف تناسب اندام، یاری می کنند.

در این مسیر تمام راه هایی که به شما احساس شکست می دهند و باعث ناراحتی شما می شوند را کنار بگذارید.