



**کالری ها واحدهای انرژی هستند. شما انرژی را از غذا و نوشیدنی دریافت می کنید و بدن شما آن انرژی را مصرف می کند (می سوزاند) تا عملکرد خود را حفظ کند.** به گزارش 90 البرز به نقل از **تکناک**، بدن شما به انرژی بیشتری نیاز دارد بنابراین زمانی که فعالیت بدنی دارید، کالری بیشتری می سوزانید. فعالیت بدنی تقریباً برای همه افراد خوب است، اما سوزاندن کالری به طور ویژه ای برای افرادی که در تلاش برای کاهش وزن هستند، مهم است. انرژی استفاده نشده به صورت چربی ذخیره می شود. بنابراین افراد زمانی که کالری بیشتری نسبت به کالری دریافتی خود مصرف می کنند، افزایش وزن پیدا می کنند و مانعی که کالری بیشتری نسبت به کالری دریافتی می سوزانند، وزن خود را کاهش می دهند. برعکس، اگر در تلاش برای افزایش وزن هستید، باید کالری بیشتری نسبت به کالری دریافتی مصرف کنید. ستراتیژی ها و عوامل سبک زندگی به شما کمک می کند کالری بیشتری در طول روز بسوزانید. هنگام تنظیم یک برنامه کاهش وزن، بهتر است با یک پزشک مشورت کنید.

## معمولاً چقدر کالری می سوزانید؟

عوامل مختلفی مانند سن، جنسیت، وزن و بیماری های زمینه ای بر میزان کالری سوزاندن شما در انجام هر فعالیتی تأثیر می گذارند. درک این نکته مهم است که سوزاندن کالری یک علم کامل نیست و بدن هر فردی متفاوت عمل می کند. اعداد زیر بر اساس مشخصات فردی است که حدود 77 کیلوگرم وزن دارد. با این وزن، در ادامه میانگین تخمینی تعداد کالری هایی آمده است که یک فرد می تواند انتظار داشته باشد در هر ساعت در موقعیت های مختلف بسوزاند:

نشستن: 139 کالری

یستاده: 186 کالری

پیاده روی با سرعت متوسط: 324 کالری

راه رفتن با سرعت تند: 371 کالری

بوییدن با سرعت هفت دقیقه در هر مایل: 1100-740 کالری

### چه چیزی بر کالری سوزی شما تأثیر می گذارد؟

عواملی که بر میزان کالری سوزاندن شما تأثیر می گذارد عبارتند از:

سن: افراد معمولاً با افزایش سن کالری کمتری می سوزانند، مخصوصاً بعد از 60 سالگی. این مسئله به این دلیل است که با افزایش سن، عضلات کاهش پیدا می کنند. با این حال، بسیاری از موارد افزایش وزن مرتبط با افزایش سن، ارتباط کمتری با متابولیسم دارد و بیشتر به تغییرات سبک زندگی (مثلاً فعالیت بدنی کمتر) مربوط می شود. شدت فعالیت بدنی: به طور معمول، اگر شدیدتر ورزش کنید، کالری بیشتری می سوزانید، زیرا بدن شما برای صرف انرژی باید بیشتر تلاش کند. نوده عضلانی: در صورت عضله سازی، انتظار می رود مقداری کالری اضافی بسوزانید زیرا بافت ماهیچه ای کالری بیشتری نسبت به چربی می سوزاند. با این حال، تفاوت سبک کوچک است.

سترس: مطالعه ای روی 58 زن سالم نشان داد که شرکت کنندگانی که در روز قبل استرس را تجربه کرده بودند، کالری کمتری نسبت به کسانی که تجربه نکردند، سوزاندند. زن: افرادی که وزن بیشتری دارند، کالری بیشتری می سوزانند زیرا بدنشان به انرژی بیشتری نیاز دارد.

### کاتی برای سوزاندن کالری اضافی

گر می‌خواهید کالری از دست دهید (بیشتر از کالری مصرفی خود، کالری بسوزانید)، باید با یک پزشک مورد اعتماد ملاقات کنید. کاهش وزن ایمن می‌تواند به شما کمک کند که نتایج خود را حفظ کنید و از نظر ذهنی نیز احساس خوبی داشته باشید. استراتژی‌های زیر می‌تواند به شما کمک کند کالری بیشتری بسوزانید.

### بیشتر بایستید

گر برای شما امکان پذیر است، ایستادن بیشتر در طول روز می‌تواند کالری بیشتری بسوزاند. با این کار پاها و پشت شما در حالت ایستاده بیشتر از زمانی که نشسته‌اید، کار می‌کنند. یک مطالعه نشان داد که ایستادن به طور متوسط تا 0.15 کالری بیشتر در دقیقه می‌سوزاند.

ر زبر چند راه برای اضافه کردن ایستادن بیشتر به برنامه روزانه خود آورده شده است:

یک میز ایستاده بگیرید

هنگام صحبت با تلفن بایستید

مانی را برای ایستادن و کشش یا پیاده روی سریع برنامه ریزی کنید

ه خاطر داشته باشید که ایستادن طولانی مدت می‌تواند آزاردهنده باشد، باعث کمردرد شود و بر وضعیت روانی شما تأثیر بگذارد. یافتن تعادل مناسب بین نشستن و ایستادن نکته کلیدی است.

## در طول روز بیشتر حرکت کنید

**حقیقات** نشان می‌دهد که 10 دقیقه پیاده روی با شدت متوسط می‌تواند سلامت قلب شما را بهبود بخشد، به خصوص اگر این کار را چندین بار در روز انجام دهید. چند راه دیگر برای تحرک بیشتر عبارتند از:

عد از بیدار شدن از خواب 10 دقیقه یوگا انجام دهید

ه جای خرید آنلاین، حضوری خرید کنید

چند ایستگاه زودتر از اتوبوس پیاده شوید و بقیه راه را پیاده روی کنید

ر صورت امکان به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید

ر صندلی خود دراز بکشید

### آدامس بجوید

ر اساس یک مطالعه، جویدن آدامس 10 تا 15 درصد افزایش در میزان متابولیسم را به ارمغان می‌آورد. میزان متابولیک مقدار انرژی است که بدن شما مصرف می‌کند. محققان می‌گویند جویدن آدامس ممکن است به شما کمک کند کالری کمتری مصرف کنید. یک تکه آدامس بدون کالری بخورید و میل خود را به غذا کاهش دهید.

لبته این کار لزوماً برای همه کار نخواهد کرد. برخی افراد بعد از جویدن آدامس احساس گرسنگی بیشتری می‌کنند.

گر تصمیم به جویدن آدامس دارید، بهتر است به منظور محافظت از دندان‌های خود از آدامس قند استفاده کنید.

### انجام فعالیت را به خود یادآوری کنید

سیاری از مردم فراموش می‌کنند که در طول روز فعال بمانند. این نه تنها میزان کالری سوزانده شده را کاهش می‌دهد، بلکه می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی را افزایش دهد.

دیب‌های فعالیت یا آلارم گوشی خود را تنظیم کنید تا هر 30 دقیقه یکبار به شما یادآوری کنید فعالیت انجام دهید. حتی یک کشش سریع نیز مفید است.

### ز بین بردن استرس

حقیقات نشان می‌دهد که افراد ممکن است در هنگام استرس کالری کمتری بسوزانند. یادگیری برخی از راه‌های کاهش استرس، مانند موارد زیر، ممکن است در این مورد کمک کننده باشد:

گرش مثبت را پیش بگیرید

ر صورت امکان از موقعیت‌های استرس‌زا اجتناب کنید

باد بگیرید که حد و مرز تعیین کنید و نه بگویید

سعی کنید هر شب هفت تا نه ساعت بخوابید

نفس عمیق، مدیتیشن، یوگا یا سایر تکنیک‌های مدیریت استرس را تمرین کنید

### همیشه یک بطری کوچک آب همراه خود داشته باشید

یجاد تغییرات کوچک در برنامه روزانه می‌تواند به شما کمک کند بیش از 100 کالری اضافی در روز بسوزانید. برای مثال، بطری آب بسیار بزرگ خود را با نصف اندازه آن عوض کنید. وقتی مجبور شوید دوباره آن را پر کنید، تحرک بیشتری می‌کنید.

رای سوزاندن کالری بیشتر، سعی کنید آب بیشتری بنوشید. نه تنها باید بیشتر از جای خود بلند شوید و حرکت کنید، بلکه نوشیدن آب بیشتر ممکن است تعداد کالری‌هایی را که می‌سوزانید افزایش دهد.

### زفند "1 بار 10" را انجام دهید

سعی کنید در طول روز 10 فرصت پیدا کنید تا ضربان قلب خود را برای یک دقیقه افزایش دهید. اکسیژن اضافه شده شما را هوشیار نگه می‌دارد، قلب، ریه‌ها، پاها و مغز شما را فعال می‌کند و حتی 300 تا 400 کالری در روز می‌سوزاند.

### ر حین دیدن تلویزیون ورزش کنید

سیاری از مردم گزارش می‌دهند که تماشای تلویزیون ورزش را برای آن‌ها سرگرم کننده تر می‌کند. اگر می‌دوید، سرعت خود را افزایش دهید، یا اگر راه می‌روید، بدوید.

### بخش موسیقی در حین ورزش

هنگ‌های شاد را امتحان کنید. هر بار که پا به زمین می‌گذارید، یک ضربه ایجاد می‌شود، بنابراین بدون اینکه آگاه باشید، سرعت خود را افزایش داده و سعی می‌کنید با ضربات همراهی کنید. گوش دادن به آهنگ‌های مورد علاقه شما نیز می‌تواند ورزش را لذت بخش تر کند.

### ز کتاب‌های صوتی استفاده کنید

انلود یک کتاب صوتی یک انگیزه اثبات شده برای فعالیت بدنی است. یک مطالعه از دانشگاه پنسیلوانیا نشان داد که ورزشکاران زمانی که یک کتاب صوتی رایگان به آنها داده می‌شد 50 درصد بیشتر به باشگاه می‌روند.

### مربی‌ت قدرتی را امتحان کنید

ه جای اینکه زمان تردمیل خود را دو برابر کنید، بلند شوید و وزنه بردارید. محققان دانشگاه هاروارد T.H. دانشکده بهداشت عمومی چان در بوستون متوجه شدند که شرکت کنندگان سالم مطالعه که 20 دقیقه تمرینات قدرتی انجام دادند نسبت به کسانی که مدت زمان مشابهی را صرف انجام تمرینات هوازی (ورزشی که ضربان قلب شما را سریعتر می‌کند)، چربی بیشتری در ناحیه معده از دست دادند.

وتینی که هم شامل تمرین با وزنه و هم تمرینات هوازی باشد، احتمالاً بیشترین چربی را می‌سوزاند. همچنین برای سلامت کلی شما بهتر است.

### پاهای خود را ورزش دهید

گر می‌توانید این کار را انجام دهید، مهم است که هر گروه عضلانی اصلی را حداقل دو بار در هفته تقویت کنید. یک مطالعه نشان داد که شما کالری بیشتری را در حالت چمباتمه زدن نسبت به حلقه‌های دوسر بازو می‌سوزانید. پاهای شما گروه ماهیچه‌ای هستند که بیشترین انرژی را مصرف می‌کنند، بنابراین ورزش یا راه‌پیمایی با حرکت بالاتنه ترکیب کنید.

#### **طناب بزنید**

گر می‌توانید به جای استراحت بین ست‌ها، طناب بزنید تا ضربان قلب خود را بالا نگه دارید. این کار می‌تواند شدت تمرین شما را افزایش دهد. نردی که 77 کیلوگرم وزن دارد می‌تواند بیش از 150 کالری را از طناب زدن شدید به مدت 10 دقیقه بسوزاند.

طناب زدن به عنوان فعالیت هوازی شناخته می‌شود. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) توصیه می‌کند افراد باید حداقل 150 دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط یا 75 دقیقه فعالیت هوازی شدید در هفته انجام دهند.