

شاید شما هم این تجربه تلخ را داشته باشید که در یک دوره لاغری یا چاقی، دیگر وزنتان هیچ تغییری نکرده و همین مسئله باعث بی رغبتی شما برای ادامه دوره شود، در این مقاله به بررسی راهکارهای خروج از استپ وزنی و دلایل بروز آن می‌پردازیم.

استپ وزنی چیست و چگونه استپ وزن را بشکنیم؟

بدترین اتفاق در مورد کسی که برای کاهش یا افزایش وزنش تلاش می‌کند، استپ وزنی به انگلیسی **weight loss plateau** یا توقف وزنی است. استپ وزنی یعنی وزن شما دیگر تغییر نمی‌کند و همین مسئله مانع رسیدن شما به وزن دلخواهتان می‌شود؛ اما خوشبختانه جای نگرانی وجود ندارد؛ چرا که با این ۲۲ راهکار وزنی که در ادامه به آن می‌پردازیم به راحتی می‌توانید استپ وزنی را بشکنید و با یک رژیم غذایی اصولی، به وزن مورد علاقه تان برسید.

دلایل استپ وزنی و چاق نشدن + استپ وزنی را چگونه بشکنیم؟

قبل از اینکه به راه‌های خارج شدن از توقف وزن اشاره کنیم، بهتر است در مورد علت استپ وزنی بیشتر بدانیم. متوقف شدن وزن یکی از موضوعات مهمی است که ممکن است برای افرادی که در حال تلاش برای کاهش وزن یا افزایش وزن هستند، پیش آید. عوامل مختلفی می‌توانند باعث این اتفاق شوند، از جمله تغییرات در رژیم غذایی، کمبود فعالیت بدنی، عوامل روانی مانند استرس و اضطراب، یا مشکلات پزشکی مانند هورمون‌های غدد درون ریز. برای حل این مشکل، ممکن است نیاز به [مشاوره تغذیه](#) یا پزشک داشته باشید تا علت متوقف شدن وزن را شناسایی کرده و برنامه‌ای مناسب برای ادامه رژیم غذایی و فعالیت بدنی ارائه دهند.

داشتن رژیم غذایی اصولی طبق مشخصات فردی زیر نظر متخصصین تغذیه:

اولین گام رهایی از استپ وزنی، اطمینان از درست و اصولی بودن رژیم غذایی است. رژیم غذایی شما نباید یکنواخت باشد تا بتواند نیازهای تغییر وزنی شما را در زمان‌های مختلف فراهم کند و از استپ وزنی جلوگیری کند.

۲ داشتن فعالیت بدنی به خصوص تمرینات مقاومتی:

ممکن است علت توقف تغییر وزنتان، دوری از ورزش و فعالیت‌های بدنی باشد؛ بنابراین انجام فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به شما برای شکست دادن استپ وزنتان کمک کند.

۳ استرس و هر نوع تنش را از خود دور کنید.

برخی عوامل روحی و روانی می‌توانند با تغییر متابولیسم و سوخت‌وساز بدن، باعث ایجاد اختلال در افزایش یا کاهش وزن شوند.

۴ خواب کافی و بهینه داشته باشید!

اختلالات خواب می توانند باعث مختل شدن چرخه زندگی و ثابت ماندن وزن شما شوند.

۵ پروتئین کافی در طول روز مصرف کنید.

مصرف پروتئین، سرعت متابولیسم بدن را نسبت به کربوهیدرات ها و چربی ها، بیشتر افزایش می دهد.

۶ مصرف پروتئین را در طول روز پخش کنید.

این کار به حفظ توده عضلانی و کاهش وزن شما کمک می کند. بنابراین اگر در یک رژیم کاهش وزن، دچار استپ وزنی شدید؛ می توانید با پخش کردن مصرف پروتئین در وعده های غذایی مختلف، استپ وزنی را بشکنید.

۷ مایعات را فراموش نکنید!

نوشیدن مایعاتی مثل آب، چای، قهوه در روند کاهش وزن کمک می کنند و سرعت متابولیسم را افزایش می دهد.

۸ چای سبز؛ معجزه استپ وزنی!

نوشیدن چای سبز می تواند چربی سوزی را تا ۱۷ درصد افزایش دهد؛ چرا که حاوی آنتی اکسیدان است اما اگر کم خونی دارید، از مصرف چای سبز سرخود دوری کنید.

۹ از نوشیدن الکل دوری کنید.

نوشیدنی های الکلی باعث سرکوب فرآیند چربی سوزی می شود و چربی در ناحیه شکم و پهلو تجمع پیدا می کند.

۱۰ مصرف فیبر کافی در طول روز:

دریافت فیبر لازم باعث منظم شدن حرکات روده می شود و به کاهش گرسنگی و رفع یبوست کمک می کند.

۱۱ از کم کردن کالری به صورت سرخود دوری کنید.

این کار باعث تشدید استپ وزن می شود.

۱۲ کنترل مصرف کربوهیدرات:

برای خروج از استپ میزان کربوهیدرات دریافتی خود را قطع نکنید با مشورت از کارشناس تغذیه از میزان دریافت خود اطلاع پیدا کنید.

۱۳ از وزن کردن مداوم خود پرهیز کنید!

شاید برای اثردهی رژیم غذایی یا سبک زندگی جدید، اندکی زمان نیاز باشد؛ بنابراین عجله نکنید.

۱۴ رژیم غذایی غیراصولی نگیرید!

دریافت رژیم غذایی از مراکز تغذیه نامناسب که مجوزهای لازم را ندارند، می تواند لطمه بزرگی به بدن شما بزند. مرکز مشاوره تغذیه ساپتک، یکی از معتبرترین مراکز مشاوره تغذیه و ارائه رژیم غذایی اصولی، متناسب با شرایط فیزیکی شما در ایران می باشد.

۱۵ میزان دریافت چربی را محدود کنید.

طبق هرم غذایی مقادیر دریافتی چربی باید به صورت حداقلی باشد. این کار باعث خروج از استپ وزنی می شود؛ اما چربی را به طور کامل حذف نکنید.

۱۶ نه به نوشیدنی های قندی!

از مصرف نوشیدنی های قندی مثل نوشابه و آبمیوه های غیرطبیعی دوری کنید.

۱۷ استراحت کردن رو فراموش نکن!

اگر مدت خیلی طولانی هست که در رژیم هستید، شما نیاز به استراحت دارید تا از توقف وزنتان خارج شوید.

۱۸ ورزش های هوازی؛ آره یا نه؟

داشتن ورزش های هوازی مثل دویدن، شنا، دوچرخه سواری باعث افزایش ضربان قلب و بهبود سلامتی و کاهش وزن خواهد شد.

۱۹ گول وعده های الکی را نخورید!

برای کاهش وزن هدف گذاری منطقی و معقول داشته باشید. هر نوع راهکاری که به شما قول کاهش وزن زیاد در کوتاه مدت بدهد، باعث استپ وزن، و آسیب به شما می شود.

۲۰ رژیم شوک ساپتک برای خروج از استپ وزنی:

استفاده از رژیم های شوک، یکی از بهترین راه های خارج شدن از استپ وزنی است. پیشنهاد ما به شما استفاده از رژیم خروج از استپ وزنی ساپتک است.

۲۱ انجام چکاپ کامل پزشکی:

چکاپ پزشکی را برای اطمینان از این که مشکلی در بدنتان وجود ندارد؛ انجام دهید؛ چرا که مشکلاتی مانند کم کاری تیروئید، کیست تخمدان، ... باعث استپ وزن می شوند.

۲۲ رفع استپ وزنی در فستینگ:

اگر تمامی موارد گفته شده را رعایت کردید و نتیجه ای حاصل نشد؛ از رژیم فستینگ یا روزه داری زیر نظر کارشناس تغذیه استفاده کنید.

ساپتک ایرانیان