

تخسيس البطن في اسبوع



يرغب الجميع في الحصول على جسد رشيق ومتناسق، وهو مظهر مقبول اجتماعياً إن لم يكن ملفتاً وجذاباً، خاصة بعد أن أصبح الجسد ذو مقاييس عالمية يرغب الجميع في الإنخراط فيها، بحيث أصبح الجمال محددًا بصفات معينة لا يكون جميلاً ما خرج عنها إلا في ما ندر.

من هذه الصفات المطلوبة بشكل عالمي الرشاقة ومن أهم صفاتها وجود بطن مسطح، ومعدة مشدودة تملأ، ذلك جيد من نواحي صحية ومطلوب لدى الناس المهتمين بالصحة والحياة الصحية أو الرياضيين أو من يحب التشبه بهم، والحصول على بطن مسطح ومعدة مشدودة يتطلب مجهوداً معيناً في البداية إلا أنه يصبح عادة صحية مع الزمن عدا عن أنه يصبح فرأ ممتعاً ومن ضمن الأمور الحياتية اليومية في الفرد.

فلو كان يطبخ لجسد صحي أو يطبخ للحصول على جسد ذو منظر جمالي عليه اتباع عدة أمور، أولها وأهمها الإهتمام بالطعام الصحي كون البطن هو الجزء الأول الذي يستقبل الطعام ويتأثر به بصورة ملحوظة سريعة الظهور، وثانيها عليه أن يهتم بالرياضيات التي تتمحور في فعاليتها حول منطقة البطن، كتمارين المعدة المختلفة ورياضة المشي أو الجري التي تساعد على صنع تناسق في شكل الجسد عامة.. واللجوء إلى بعض الأعشاب التي يتركز عملها في التأثير على منطقة البطن، كشراب

مغلي نبتة الميرمية.

هذه الأمور صحية وتحافظ على صحة عدة أجزاء من الجسم عدا عن تأثيرها على نسبة النشاط الجسدي الذي يؤمن طاقة كافية لممارسة الحياة البشرية اليومية، عدا عن انعكاسها على الشكل العام للجسد وتأمينها للشكل المطلوب الذي يعكس على نفسية الفرد بشكل إيجابي يجعله يتقدم بكافة مجالات الحياة، وبذلك يؤمن الشخص النشاط والوقفة والصحة الجسدية والصحة النفسية ويكون شخص ذو طبيعة إيجابية قادرة على مواكبة

حياته بشكل يرتضيه وقادر على مواجهته التحديات وتخطي الضغوطات التي يمر بها من أهم الرياضات التي تمارس لتأمين هذا القوام الصحي والجميل رياضة اليوجا، التي تتركز حول جعل الجسد جسداً حيويًا ذو طاقة يمكن وصفها بالروحانية، ويؤمن الإلتزام لإستقبال المؤثرات الخارجية بشكل مترن ومرح مما يساعد على التعامل معها بمنطقية وطرق صحيحة دون توتّر تبعاً للسلام لنفسه الذي تؤمنه هذه الحالة، ومما يساعد أيضاً على الحصول على معدة

مشدودة التمارين الشهيرة التي تسمى تمارين المعدة وهي تكون: بأن ينام الشخص على ظهره بحيث يكون ظهره مستويًا على الأرض تماماً وتني ركبتيه بشكل عامودي مع البطن، ومن ثم وضع اليدين الكف فوق الكف الأخرى وراء الرأس مع رفع الرقبة قليلاً وجعل الذقن باتجاه الصدر، ومن ثم يبدأ التمرين بجذب الركبتين باتجاه الصدر بقوة عضلات المعدة، بحيث تكون الساقين متناسقتان بفعل قوة المعدة لا بفعل قوتها هما.

وهذا التمرين عادة ما يخسر نتاجه المرجوة أو يستغرق فواصل لتتأخر وقتاً طويلاً بسبب الإعتاد على قوة الساقين فيه كخطأ شائع وعدم استخدام عضلات المعدة كمحرك رئيسي يقوم بجذبها وبالطبع بعد ممارسته بالطريقة الصحيحة للمرات الأولى يكون مرهق بشكل كبير وذلك لعدم تعود عضلات المعدة على بذل هذا المجهود بهذا الشكل، فيمل الشخص منه ويتوقف عن الإستمرار فيه، مع أن الحل لهذه المشكلة بسيط جداً، ألا وهو أن يمارس الشخص هذا التمرين بشكل تدريجي فيقوم بالمصباح بأداء خمس دقائق كحد أقصى حتى لو رأى بنفسه القدرة على أكثر من ذلك ومن ثم زيادة رفقته في المصباح، وفي الصباح التالي يقوم بأداء ثمانية ويزيدها رفقته في المساء، وهكذا، وبهذا يصبح هذا التمرين بلل من تمرين معتب ومرهق عادةً يومية ممتعة.

لماذا يتوجب عليك

تنظيف أسنانك في الظلام

خرج أخصائيو في جامعة أوكسفورد البريطانية بنتيجة مفادها أن على الأسنان أن ينظف أسنانه في الظلام أو الضوء الخافت إذا أراد أن يخلد للنوم بعد ذلك.

وعزا الأخصائيو هذا إلى ضرورة تحاشي الضوء المبهر الذي عادة ما يكون في الحمام فهو يحفز الجسم وينبهه مما يؤخر النعاس.

كما يؤدي الضوء في حال كونه قويا إلى حصول اضطراب في إفرازات الميلاتونين، وهي الهرمونات المسؤولة عن النوم.

ويساعد البعض نفسه على النوم من خلال تخفيض حدة الأضواء في الليل، إلا أن دخول هذا البعض إلى الحمام لتنظيف الأسنان في ظل ضوء قوي يحفز الجسم ويوقظه مما قد يحدخ الدماغ الذي يرسل طاقة يقاوم التعب، فيمنعه من النوم عندما ما يشعر بالراحة في ذلك.

4 زيوت مساج منزلية لخسارة الوزن

١- زيت الزنجبيل

يعتبر الزنجبيل من الأغذية التي ينصح العديد من أطباء التغذية بتناولها على هيئة مشروب أو تناول الأغذية المضاف لها الجوزبيل كنوع فريد ولذيذ من التوابل وذلك لغاياته في القضاء على الوزن الزائد وحرق دهون الجسم المتركمة في منطقة البطن والفخذين، ويمكن استغلال زيت الزنجبيل في خسارة الوزن عن طريق عمل جلسات مساج يومية باستخدام زيت الزنجبيل، وذلك عن طريق دهن المناطق المراد خسارة الدهون بها بزيت الزنجبيل لمدة ١٠ دقائق حتى يتمكن زيت الزنجبيل من تفتيت الدهون المتركمة أسفل الجلد.

٢- زيت جوز الهند

يشتهر زيت جوز الهند بمتعدد فوائده الجمالية



بنا الوطن

والصحية وذلك لاحتوائه على عناصر تساعد على قتل البكتريا وتنظيف الجسم من السموم، ويمكن استخدام خليط زيت جوز الهند وزيت الزيتون للتحلل من الوزن الزائد وذلك عن طريق القيام بجلسات مساج يومية لدهن المناطق المراد حررق الدهون بها وستلاحظي فاعلية هذا الخليط بعد المداومة على استخدامه لمدة أسبوعين، ويتميز هذا الخليط بقدرته على شد البشرة تلقائياً بعد حررق الدهون المخزنة أسفلها وهذا ما سيوفر عليك عناء البحث عن مستحضرات لشد البشرة بعد الانتهاء من خسارة الوزن.

٣- زيت القرفة

يعتبر مشروب القرفة من المشروبات الحارقة للدهون بفاعلية كبيرة حيث تحتوي القرفة على عناصر غذائية تساعد الجسم على حررق الدهون

المخزنة به وهذا ما يجعلها مشروباً ينصح به أطباء التغذية، يمكنك استغلال زيت القرفة في الحصول على جسم منحوس وخال من الدهون المخزنة وذلك عن طريق الاستعانة بزيت القرفة لحررق دهون الجسم عن طريق القيام بجلسات مساج تتضمن دهن البطن والفخذين بزيت القرفة لخسارة الوزن والحصول على جسم مشدود.

٤- زيت الشاي الأخضر

بالطبع تعرفين فائدة تناول الشاي الأخضر في تخليص الجسم من السموم والدهون المخزنة فيه، كذلك الأمر بالنسبة لاستخدام زيت في حررق الدهون المخزنة أسفل البشرة عن طريق عمل جلسات مساج، قومي باستخدام زيت الشاي الأخضر لعمل جلسات مساج لحررق الدهون المخزنة أسفل البشرة.

علاجات بسيطة من المطبخ لتسكين الآلام المختلفة

للتنجيب فوائد عديدة للحفاظ على صحة وسلامة الجهاز الهضمي، كما يمكن استخدام التنجيب في علاج مشكلة الغثيان والتقيؤ وخاصة في حالات الحمل وذلك لاحتوائه على نسبة رائعة من المواد المضادة للأكسدة.

العسل

يمكنك استخدام العسل كعلاج رائع للجروح والخدوش وذلك عن طريق وضع طبقة رقيقة من العسل على الجرح، فالعسل يعمل على قتل البكتريا وتسكين ألم الجرح، كما يمكنك استخدام العسل في علاج التهابات الحلق فهو قادر على استخراج الماء من الأنسجة الملتهبة وهو ما يعمل على علاج الالتهابات.

الشاي الأسود

يحتوي الشاي الأسود على مواد مضادة للأكسدة التي تعمل على حماية الجسم من البكتريا ويمكن استخدامه كمضاد للالتهابات والبثور وفتح العين.



يعتبر الثسوفان علاج رائع للتحلل من التهاب البشرة والجفاف المسبب للحكة، لذلك احرصي على تناول الثسوفان في حالة إصابتك بالتهاب البشرة أو الجفاف المسبب للحكة لتتخلصي من تلك المشكلات.

الزنجبيل

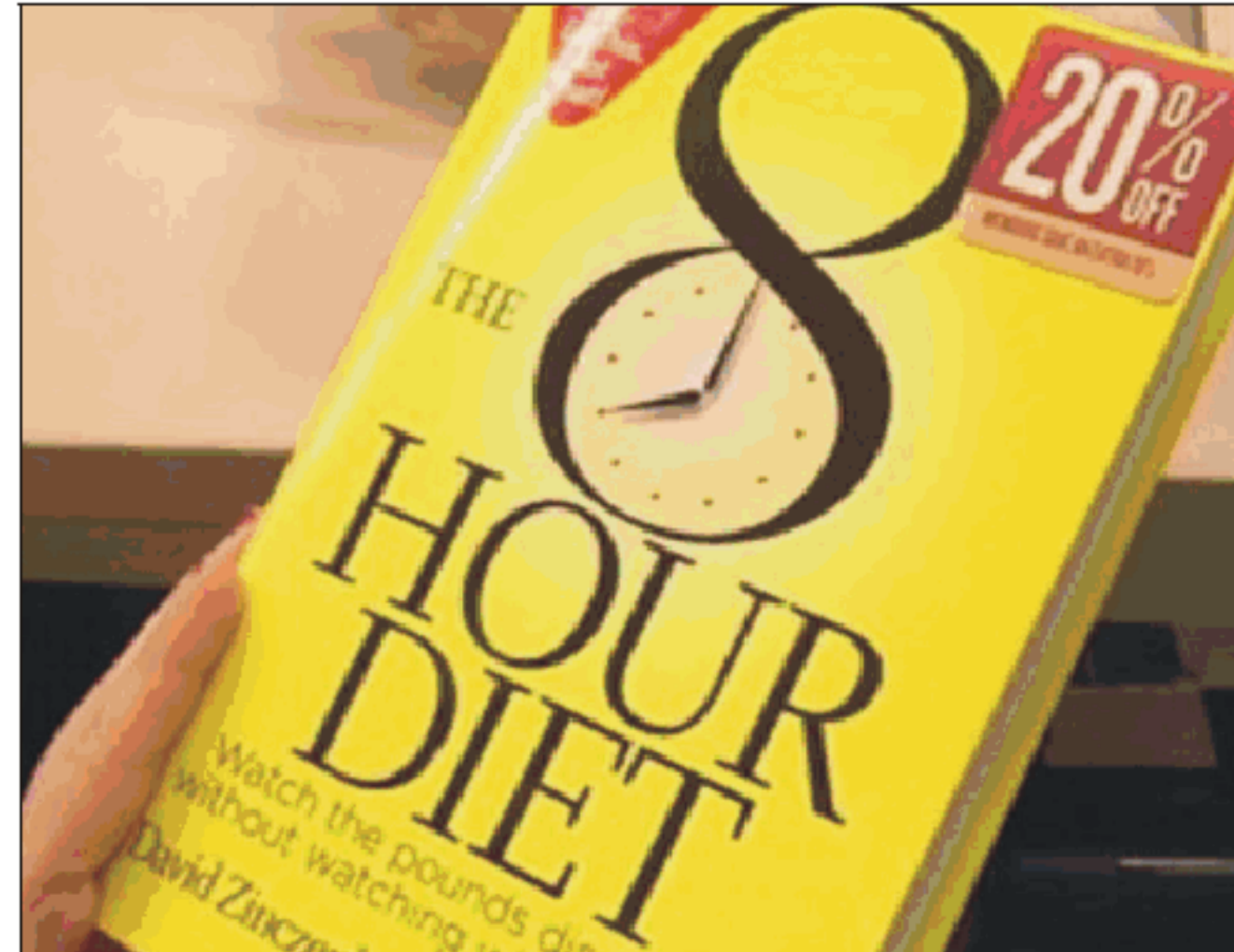
يحتوي زيت الزيتون على نسبة رائعة من حمض الأوليك الذي يمكن استخدامه في ترطيب البشرة، لذلك قومي بالاستعانة بالزنجبيل من زيت الزيتون لترطيب شفاك إذا فصبها الجفاف.

الشهقان

حمية "8 ساعات": انقص وزنك بدون حرمان الذات

التغذية في معهد سالك للدراسات البيولوجية بكاليفورنيا، إن فكرة الحمية تقوم على منح الجسم أكبر وقت ممكن ما بين العشاء أو آخر طعام يتناوله الشخص وموعد تناول الإفطار، حتى يضطر إلى حرق السعرات الزائدة للحصول على الطاقة، كما أن التجارب التي أجريت على هذه الفرضية أثبتت صحتها، ولكنه نتج بالتركيز على الوجبات الصحية قدر المستطاع، بعيداً عن حرمان الذات من المأكولات الشهية.

صباحاً حتى الـ ٧ مساءً، أي حسب رغبة زينكزيكو وبيتر مور، عن طريقة مبتكرة لإنقاص الوزن الزائد، بدون حرمان الذات من الوجبات الصحية. نشرت صحيفة ديلي ميل البريطانية تفاصيل الحمية، التي تسمى حمية ٨ ساعات، حيث يقترح مؤلفا الكتاب تناول أي طعام يرغب فيه المرء وبأي كمية يريد، ولكن فقط خلال ٨ ساعات من اليوم، ويمكن اختيار التوقيت حسب الجدول اليومي لكل شخص، فليكن من ٩ صباحاً حتى ٥ مساءً مثلاً، أو من الـ ١١



نصيحة طبية: اشرب الشاي يومياً



بأمراض القلب والأوعية الدموية. وكانت دراسة فرنسية أثبتت أن شرب الشاي يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ويجعل الأشخاص يتمتعون بحياة صحية أفضل.

وقال معدو الدراسة: "لو لديكم الاختيار بين شرب الشاي أو القهوة، فاشربوا الشاي، إذ أنه مهم لحياتنا، لأنه يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية للأشخاص العاديين.. لذا نوصي بشرب الشاي بدلا من القهوة وحتى بدلا من أي شيء آخر".

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث إن عدد الوفيات الناجمة عنها يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى.

وأضفت المنظمة أن نحو ١٧,٣ مليون نسمة يقضون تحديهم جراء الأمراض القلبية سنوياً، ما يمثل ٣٠% من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، وبحسب كل عام ٢٣ مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنوياً.

المخزنة به وهذا ما يجعلها مشروباً ينصح به أطباء التغذية، يمكنك استغلال زيت القرفة في الحصول على جسم منحوس وخال من الدهون المخزنة وذلك عن طريق الاستعانة بزيت القرفة لحررق دهون الجسم عن طريق القيام بجلسات مساج تتضمن دهن البطن والفخذين بزيت القرفة لخسارة الوزن والحصول على جسم مشدود.

٤- زيت الشاي الأخضر
بالطبع تعرفين فائدة تناول الشاي الأخضر في تخليص الجسم من السموم والدهون المخزنة فيه، كذلك الأمر بالنسبة لاستخدام زيت في حررق الدهون المخزنة أسفل البشرة عن طريق عمل جلسات مساج، قومي باستخدام زيت الشاي الأخضر لعمل جلسات مساج لحررق الدهون المخزنة أسفل البشرة.

تعرف على مخاطر استخدام الهاتف في الحمام



نشرت شركة كاسيرسكي المختصة بالأمن الإلكتروني تدوينة جديدة شرحت من خلالها الخطر الكامن الذي يهدد المستخدم جراء استخدام هاتفه أثناء الاستحمام. ينمو عدد الأشخاص المدمنين على الإنترنت كل سنة بسرعة كبيرة، حيث أننا نستطيع قراءة الأخبار والتواصل مع أصدقائنا والاطلاع على الصور ومقاطع الفيديو مباشرة من هواتفنا الذكية. ومن المنطقي أن يحزن الناس البيانات الهامة على هواتفهم، كما يدخلون حساباتهم على الشبكات الاجتماعية والحسابات المصرفية الإلكترونية من هواتفهم المحمولة.

والمشكلة هنا أن كثيراً منا يهملون الناحية الأمنية في هذه الهواتف، حيث أقرت كاسيرسكي لاب بحثاً وجدت بأن أكثر من نصف المشاركين لا يستخدمون خاصية الحجب عن بعد أو خاصية "find my device" ويتخذ ربع المشاركين فقط الحذر الكافي لدى الاتصال بشبكات واي فاي عامة، أما ثلث المشاركين تقريباً فيصطحبون هواتفهم أثناء الاستحمام وأثناء النوم أيضاً. والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هل يعتبر اصطحاب أجهزة متصلة غير آمنة أمراً في كل مكان؟ فيجبنا تستمتع بحمام دافئ وأنت تقرأ كتاباً على هاتفك الذكي، فقد تفوتك بسهولة اللحظة التي تقوم فيها برمجية تروجان خبيثة بتشغيل الكاميرا وأخذ عدة لقطات لك. لنضع جانباً حقيقة بأن أي هاتف محمول هو مصدر متاعب وتهديد، فهناك سيناريو آخر شائع، بحسب معلوماتنا، فقد اكتشف ربع المستخدمين الذين تعرضت أجهزتهم للسرقة أو الضياع بأن معلوماتهم الشخصية أو السرية تسربت على الإنترنت.