

به نام خدا

[www.iranstars.com](http://www.iranstars.com)

لاغر شدن با تنظیم ساعت خواب

نویسنده: ابلیس یا مهریار

## عنوان مقاله : لاغر شدن با تنظیم ساعت خواب

نویسنده : ابلیس یا مهریار

---

چند وقت پیش مشغول بررسی یکی از مجلات محلی بودم که با نکته ی جالبی رو برو شدم. بعدش دربارش تحقیق کردم و دیدم واقعا مساله ی جالب و پراهمیتی هست.

شما اگر در روز کم بخوابید قطعا بدن شما نمی تواند واکنش های لازم را جهت برآورده مردن نیازمندی های شما تامین کند. چاق شدن تنها به کم تحرکی و خوردن غذاهای پرکالری و چرب مربوط نمی شود. نداشتن خواب کافی نیز برخلاف آنچه همگان تصور می کنند باعث چاقی می شود. نتایج تحقیقات در آمریکا نشان می دهد افرادی که از میزان خواب کافی در شبانه روز برخوردار نیستند ، در مقایسه با سایرین وزن بیشتری دارند. کمبود خواب در افراد باعث ترشح هورمونی به نام گارلین می شود که کنترل اشتها را برعهده دارد. کم خوابی به دلیل افزایش ترشح گارلین و به دنبال آن افزایش میزان اشتها باعث چاقی افراد می شود.

در اینجا چند نکته را برای راحت تر خوابیدن شما ارائه می کنم:

1. تا زمانی که خوابتان نگرفته به رختخواب نروید ؟ چرا؟ چون که خوابیدن باید با رضایت فکر خودتان باشد و خوابیدن اجباری چندان مفید نخواهد بود.
2. از چشم بند و مسدود کننده گوش جها ایجاد محیطی بی سر و صدا و تاریک استفاده نمایید.
3. از مصرف شام چرب قبل از خواب خودداری کنید. زیرا سنگین شدن با خورن غذاهای پر چرب صورت می گیرد و مانع آسایش شما هنگام خواب می شود.

4. از مصرف کوکائین خودداری کنید. لااقل دو ساعت مانده به وقت خواب شما از نوشابه هایی که حاوی کوکائین هستند استفاده نکنید.
  5. پتاسیم شما را در داشتن خواب راحت یاری می دهد. میوه ای که حاوی پتاسیم قابل توجهی است ، موز می باشد. نیم ساعت قبل از خواب یک عدد موز را با یک لیوان شیر (گرم/سرد) فراموش نکنید. توجه : در نوشیدن شیر و با خوردن موز زیاده روی نکنید که موجب سنگینی می شود. ( مورد 3)
  6. از خواندن کتاب های اسرارآمیز و مشاهده فیلم های هیجان انگیز و پر تنش قبل از خواب پرهیزید. زیرا باعث اشتغال فکر شما می شود و سبب اختلال در خوابتان می شود.
  7. حمام کردن روش مناسبی برای ایجاد خواب است. آب گرم ، درجه حرارت بدن را افزایش داده و به خوابیدن شما کمک می کند.
  8. قبل از رفتن به رختخواب ذهنتان را از تمام مسائل نگران کننده دور کنید.
- و اکنون با این روش ها می توانید خواب خود را تنظیم کنید و مشکل ترشح بیش از حد هورمون گارلین را به همین سادگی برطرف کنید.
- اگر با استفاده از این 8 روش خوابتان نگرفت ، منتظر مقاله دوم من باشید که حاوی نکات بسیار مهم و دستور عمل های مفیدی می باشد.