www.takbook.com

مجله الکترونیکی برنافیت

شماره هفتم . مرداد . سال ۱۳۹۶

- ۹ نکته که پیش از لیزر موهای زائد باید بدانید
- ضد آفتاب هایی که نباید به هیچ وجه از آنها استفاده کنید
- راهکارهایی که شما را از پرخوری باز می دارد
- اینفوگرافیک: راهنمای استفاده از ضد آفتاب
- فواید میکرودرم ابریژن
- این ۷ قدم دندان های شما را زیباتر می کنند

برنافیت

کلینیک تخصصی تغذیه و زیبایی

www.takbook.com

۹ نکته که پیش از لیزر موهای زائد باید بدانید

چگونگی عملکرد لیزر

نور لیزر زمانی که از پوست عبور می کند، به گرما تبدیل می شود.

گرما توسط رنگدانه های تیره ی پوست (ملانین) که در فولیکول ها وجود دارند، جذب می شوند.

گرما به فولیکول های مو آسیب می رساند و رشد آنها را متوقف می کند.

اما مطالب دیگری در مورد لیزر موهای زائد وجود دارد که پیش از انتخاب این روش باید به خاطر داشته باشید:

۱- لیزر موهای زائد معجزه نمی کند.

در این روش از یک دستگاه لیزر استفاده می شود که با توجه به نوع پوست و موی شما تنظیم شده است. این لیزر اشعه ی متمرکزی از نور را ایجاد می کند که مستقیما رنگدانه ی فولیکول های مویتان را هدف قرار می دهد. این کار موجب می شود که فولیکول ها از ریشه بسوزند و از رشد مجدد آنها جلوگیری شود.

۲- پیش از مراجعه به پزشک از قرار گرفتن در معرض نور خورشید بپرهیزید.

حداقل چهار هفته پیش از انجام لیزر موهای زائد از نور خورشید بپرهیزید. اگر پوست شما در آفتاب بسوزد یا بدن خود را برنزه کرده باشید، نمی توانید از این روش استفاده کنید. افرادی که به بیرون رفتن های زیاد علاقه مندند، باید بدانند که تابستان فصل خوبی برای انجام این عمل نیست.

۳- ناحیه ای که قصد لیزر کردن آن را دارید باید حتما با ژیلت اصلاح شود.

پیش از انجام لیزر موهای زائد می توانید موهای خود را همانند گذشته اصلاح کنید، اما تنها با ژیلت. افرادی که اخیرا وکس کرده اند نمی توانند از این روش استفاده کنند. به خاطر داشته باشید که لیزر، رنگدانه ی فولیکول موهای شما را مورد هدف قرار می دهد و برای اینکه لیزر عمل کند، فولیکول باید وجود داشته باشد. بهترین راه این است که یک روز پیش از ملاقات با پزشک موهای خود را با ژیلت اصلاح کنید.

٤- در اولین ملاقات، پزشک یک تست لیزری بر روی قسمتی از بدن شما انجام می دهد.

واقعیت این است که همه ی پوست ها عکس العمل یکسانی به لیزر نشان نمی دهند. مشکلات رنگدانه ای، بی رنگ شدن پوست و زخم از جمله مواردیست که ممکن است بر روی برخی از پوست ها ایجاد شود. به همین دلیل تست لیزری بر روی قسمتی از پوست می تواند مفید باشد.

٥- نباید انتظار داشته باشید که تنها پس از یک جلسه درمان، پوست شما کاملا صاف شود.

بسیاری از افراد انتظار دارند پس از جلسه ی اول درمان، شاهد نتایج چشمگیری از صاف شدن پوست خود باشند، اما چنین چیزی ممکن نیست. برای مشاهده ی نتایج دقیق به پنج تا شش جلسه لیزر درمانی نیاز است.

٦- هر جلسه ۲۰ دقیقه تا یک ساعت طول می کشد.

مدت زمان هر جلسه به مکانی که تحت لیزر است، بستگی دارد. زیر بغل و خط بیکینی به سرعت درمان می شود، اما نواحی دیگری چون پا و کمر به زمان بیشتری نیاز دارد.

۷- لیزر موهای زائد اطراف چشم خطرناک است.

صرف نظر از نقطه ای که تحت لیزر است، اپراتور به شما عینکی می دهد که باید آن را در طول درمان به چشم ها بزنید. لیزر موهای اطراف چشم بسیار خطرناک است و ممکن است به آنها آسیب برساند.

۸- اگر می خواهید نتیجه بگیرید باید در لیزر درمانی مصر باشید.

فولیکول موهای شما به چرخه ی رشد خود ادامه می دهند. افرادی بهترین نتیجه را می گیرند که هر ۴ تا ۶ هفته یک بار به جلسات لیزر درمانی می روند تا فولیکول های مو را کاملا از بین ببرند.

۹- نتایج قطعی پس از سه ماه حاصل می شود.

در اوایل جلسات درمانی ممکن است هیچ نتایجی برای شما حاصل نشود، اما تقریبا پس از سه ماه درمان نتایج قابل چشمگیری مشاهده خواهید کرد.

www.takbook.com

ضد آفتاب هایی که نباید به هیچ وجه از آنها استفاده کنید

وقتی صحبت از ضد آفتاب می شود، حتما تصور می کنید که همه ی آنها می توانند شما را از آفتاب سوختگی و سرطان پوست محافظت کنند، اما همیشه این موضوع صحت ندارد. امروزه کرم های مرطوب کننده، برق لب و محصولات آرایشی حاوی SPF زیادی هستند که ادعا می کنند می توانند پوست شما را در برابر نور خورشید محافظت کنند، اما آیا این موضوع حقیقت دارد؟
تحقیقات نشان داده اند که بسیاری از ضد آفتاب ها و محصولات آرایشی حاوی SPF، یک پوشش کامل در برابر نور خورشید ایجاد نمی کنند، در نتیجه پوست را در معرض مواد شیمیایی سمی قرار می دهند. در ادامه به ضد آفتاب هایی که استفاده از آنها توصیه نمی شود، اشاره شده است.

۱- ضد آفتاب هایی که حاوی رتینول یا ویتامین A هستند

این ضد آفتاب ها در تماس پوست با آفتاب، خطر تومور را افزایش می دهد، اما به دلیل داشتن خواص ضد پیری به بسیاری از لوسیون ها و ضد آفتاب ها افزوده می شود. رتینول و ویتامین A موجود در ضد آفتاب ها تبدیل به یک ماده ی خطرناک شده تا جایی که سازندگان تصمیم گرفته اند بر روی برچسب محصولات آن، نوشته ای بر مبنای افزایش حساسیت پوست به خورشید و احتمال سوختگی ایجاد کنند. در صورت مصرف این محصولات، تماس خود را با نور خورشید کاهش دهید.

۲- ضد آفتاب هایی با SPF بالاتر از ۵۰

میزان SPF تنها یک معیار محافظت از پوست در برابر اشعه های UVB است، نه اشعه های سرطان زای UVA. محصولاتی که دارای SPF بالایی هستند، شما را به اشتباه به تصور امن بودن آنها می اندازند. از آنجا که آنها شما را برای مدت بیشتری از اشعه های UVB محافظت می کنند، ممکن است آفتاب سوخته نشوید و تصمیم بگیرید زمان بیشتری را در خارج از خانه بگذرانید که این کار به معنای جذب بیشتر اشعه های UVA آسیب رساننده به پوست می باشد.

۳- ضد آفتاب هایی که حاوی اکسی بنزون هستند

اکسی بنزون، یک ماده ی شیمیایی موجود در ضد آفتاب است که توسط پوست شما جذب می شود. یکی از مشکلاتی که برای پوست ایجاد می کند این است که به پوست نفوذ می کند و وارد جریان خون می شود. این ماده ی مضر وقتی وارد بدن می شود، از هورمون استروژن تقلید می کند که در طولانی مدت، ممکن است به مشکلات باروری و تیروئید منجر شود. این مواد شیمیایی، مخدر اعصاب نیز می باشند. برخی دیگر از نام های این ماده، بنزوفنون یا بنزوفنون-۳ می باشد.

٤- ضد آفتاب هایی که به شکل پودر، دستمال و یا اسپری وجود دارند.

هر چیزی که بتوان آن را استنشاق کرد، نباید در ضد آفتاب شما وجود داشته باشد، چرا که این مواد شیمیایی در بدن همانند هورمون رفتار می کنند. به علاوه وقتی از ضد آفتاب های اسپریی استفاده می کنید، نمی توانید از میزان پوشش آن اطمینان حاصل کنید. این موضوع در مورد پودرها و دستمال های ضد آفتاب نیز صدق می کند.

۵- مرطوب کننده ها، برق لب ها و محصولات آرایشی حاوی SPF

کمتر از ۱۰ درصد از این مواد، حاوی مواد محافظ در برابر اشعه های UVA و UVB می باشند. بنابراین هر گونه ادعایی که بر حفظ پوست در برابر آسیب های اشعه ی خورشید مطرح شود، اغراق آمیز است. به علاوه، بیشتر زنان تنها یک بار در روز از این محصولات استفاده می کنند، بنابراین هرگونه خاصیت محافظتی آنها تنها برای چند ساعت طول خواهد کشید.

به خاطر داشته باشید که کرم ضد آفتاب به تنهایی کافی نیست

ضد آفتاب ها باید سومین لایه ی حفاظتی در برابر سرطان پوست و آفتاب سوختگی پوست شما باشند. اولین لایه ی حفاظتی خارج نشدن از خانه، در بین ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر، یعنی زمانی که اشعه ی فرابنفش قوی تر است. دومین لایه ی حفاظتی استفاده از کلاه و پوشیدن لباس های آستین بلند است و سومین لایه ی حفاظتی، استفاده از ضد آفتاب برای پوشش دهی کامل پوست است.

www.takbook.com

راهکارهایی که شما را از پرخوری باز می دارد

درست است که همه ی ما گاهی اوقات دچار ولع مصرف شیرینی جات می شویم، اما اگر این کار تبدیل به یک عادت شود، اصلا اتفاق جالبی نیست و شما را از اهداف کاهش وزنتان باز می دارد. گرچه مقابله با ولع مصرف شیرینی جات کار سختی است، اما این تمایل تنها نیم ساعت طول می کشد. بنابراین اگر سعی کنید روش هایی بیابید که این تمایل را از ذهن خود دور کنید، می توانید برای مدت ها از شر آن خلاص شوید. راهکارهای زیر، حواس شما را نسبت به پرخوری پرت خواهند کرد.

پیاده روی کنید

پرخوری بیشتر وقتی به سراغ شما می آید که خسته یا دچار استرس هستید. اما ورزش می تواند سطح انرژی و خلق و خویتان را بهبود ببخشد و شما را از پرخوری باز دارد. مطالعات نشان داده است افرادی که در موقعیت های استرس زا قرار می گیرند و برای مدت ۱۵ دقیقه پیاده روی می کنند، نسبت به افرادی که پیاده روی نمی کنند کمتر در معرض مصرف شیرینی و شکلات قرار دارند.

نفس عمیق بکشید

دفعه ی بعدی که خواستید پرخوری کنید، تکنیک ساده ی تنفس عمیق یوگا را امتحان کنید. تا شماره ی چهار هوا را به داخل بکشید (دم)، نفس خود را تا هفت شماره نگه دارید و با هشت شماره هوا را به خارج بدمید (بازدم). این چرخه را چهار بار تکرار کنید. این تمرین، شما را برای مدتی متوقف و دوباره احیا می کند. به علاوه پاسخ جنگ و گریز را نیز در شما خاموش می کند، در نتیجه استرس کمتری را احساس خواهید کرد. این کاهش استرس موجب گرفتن تصمیم های عاقلانه تر خواهد شد.

یک میان وعده ی سالم مصرف کنید

مصرف شیرینی و شکلات، تنها نتیجه ی خستگی و استرس نیست. چند ساعت پس از آخرین وعده، قند خون شما شروع به تحلیل رفتن می کند و نیاز به مصرف یک میان وعده پیدا خواهید کرد. مصرف انواع کربوهیدرات ها و پروتئین ها مثل سیب و یک چهارم فنجان آجیل، یا یک گلابی و مقداری پنیر رشته ای میان وعده ی بسیار مفیدی محسوب می شود. مصرف این میان وعده ی سالم، تمایل شما را برای مصرف شیرینی جات کاهش خواهد داد.

آب بنوشید

هرگاه هوس مصرف شیرینی جات به سراغ شما آمد، آب بنوشید. گاهی اوقات، ما احساس تشنگی را با گرسنگی اشتباه می گیریم. به علاوه، آبی که می نوشید، شکمتان را کامل پر می کند و تمایل شما را برای مصرف شیرینی جات کاهش می دهد.

www.takbook.com

راهنمای استفاده از ضد آفتاب

SPF مخفف عبارت "فاکتور محافظت از نور خورشید" می باشد.

یک فرد با پوست روشن می تواند ۱۵ دقیقه زیر نور خورشید باشدو پس از آن پوست او شروع به سوختن می کند.

اگر می خواهید بدانید بدون اینکه پوست شما بسوزد چقدر می توانید زیرنور خورشید باشید،عدد SPF ضد آفتاب خود را در ۱۵ ضرب کنید.

SPF ۱۵ X ۱۵ دقیقه=۲۲۵ دقیقه

SPF ۳۰X۱۵دقیقه=۴۵۰ دقیقه

SPF ۴۵X۱۵دقیقه=۶۷۵ دقیقه

SPF ۵۰X۱۵دقیقه=۷۵۰ دقیقه

راهنمای انتخاب SPF

رنگ پوست

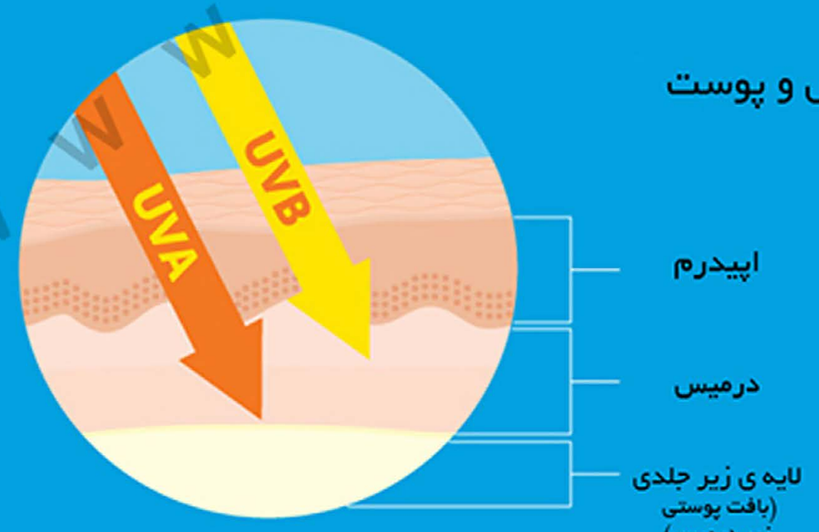
ساعت هایی که زیر نور آفتاب هستید	پوست خیلی روشن	پوست روشن	پوست لایت یا کمی روشن	پوست گندمگون	پوست تیره یا سبزه
1	SPF 30	SPF 15	SPF 15	SPF 8-14	SPF 8-14
2	SPF 30	SPF 30	SPF 30	SPF 15	SPF 8-14
3	SPF 50+	SPF 50+	SPF 30	SPF 15	SPF 15
4	SPF 50-100	SPF 50+	SPF 30	SPF 30	SPF 15
5	SPF 50-100	SPF 50-100	SPF 50-100	SPF 50+	SPF 30

نکات مهم

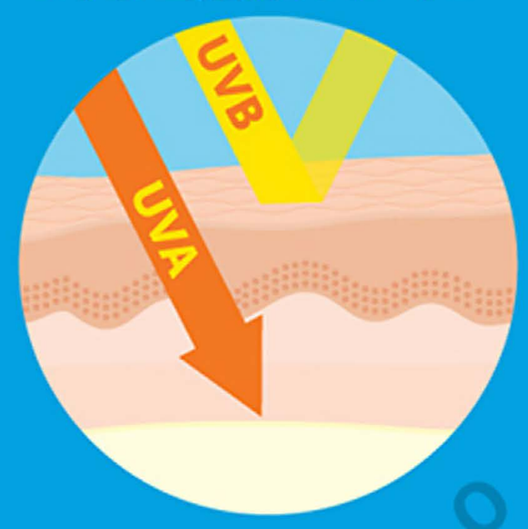
1. اگر عرق کرده اید یا قصد شنا کردن دارید، هر دو ساعت یک بار ضد آفتاب بزنید.

2. عدم استعمال ضد آفتاب کافی، سطح محافظت SPF شما را از بین می برد.

اشعه های فرا بنفش و پوست

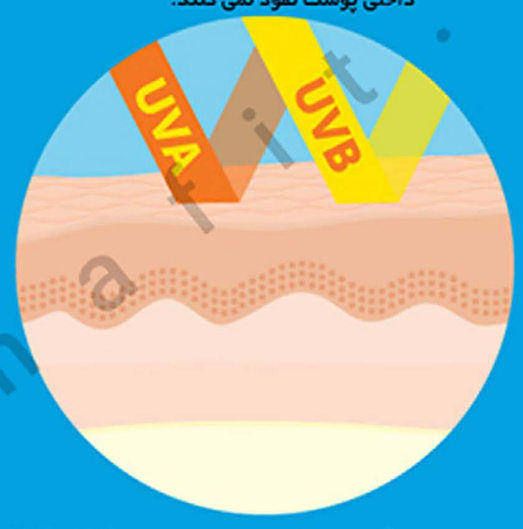


اشعه ی UVB به لایه ی زیرین پوست نفوذ نمی کند.
اشعه ی UVA به لایه های زیرین پوست نفوذ می کند.



ضد آفتاب محافظ در برابراشعه های UVB

اشعه های UVA و UVB به لایه های داخلی پوست نفوذ نمی کنند.



ضد آفتاب محافظ در برابر اشعه های UVA و UVB

www.bornafit.ir

برنافیت
کلینیک تخصصی تغذیه و زیبایی

www.takbook.com

فواید میکرودرم ابریژن

میکرودرم دارای فواید بسیاری از جمله کاهش چین و چروک های پوستی تا بهبود منافذ پوست می باشد. میکرودرم ابریژن ، یکی از گزینه هایی است که بسیاری از متخصصان پوست از آن استفاده می کنند و از آنجا که هزینه ی زیادی در بر ندارد، یکی از گزینه های عملی برای افراد با مشکلات پوستی خفیف و دارای علائم پیری محسوب می شود.

مضرات میکرودرم ابریژن

اگر عمل میکرودرم ابریژن توسط یک فرد حرفه ای دارای گواهی مراقبت از پوست صورت گیرد، احتمال خطرات این روش را به حداقل می رساند. بسیاری از این خطرات زمانی حاصل می شود که تحت شرایط غیراستریل و یا در صورت عدم استفاده ی درست از وسایل درمانی صورت گیرد. اگر اپلیکاتورها و وکیوم های میکرودرم به خوبی ضدعفونی نشوند، فرد بیمار را در معرض عفونت های بسیاری قرار می دهند. اگر این وسیله با شدت بالا مورد استفاده قرار گیرد، کریستال های نرم آن که برای لایه برداری از پوست استفاده می شوند، ممکن است پوست را سوراخ کنند.
در صورت عدم استفاده از این وسیله ممکن است کریستال ها وارد چشم و التهاب آنها نیز بشوند. عوارض جانبی این وسیله بسیار اندک است و در صورت استفاده ی درست از آن به ندرت چنین مشکلاتی رخ می دهد. مراجعه به یک متخصص پوست ماهر برای انجام میکرودرم، خطرات احتمالی آن را به حداقل می رساند.

فواید استفاده از میکرودرم ابریژن

میکرودرم ابریژن تنها در ۳۰ دقیقه می تواند انجام شود، یک گزینه ی بدون نیاز به عمل جراحی و بدون درد است و روشی مطمئن و کارآمد برای پاکسازی و افزایش جوانی پوست محسوب می شود. میکرودرم، سلول های مرده ی سطح پوست را از بین می برد، موجب تحریک و افزایش تولید کلاژن و در نتیجه جوان شدن پوست می شود. بسیاری از افراد تنها پس از یک جلسه درمان، پیشرفت قابل توجهی را در بافت، رنگ و توناژ پوست خود مشاهده می کنند. میکرودرم به بهبود موارد زیر کمک می کند:

۱. پوست های چرب و مات
۲. منافذ بزرگ پوست
۳. منافذ بسته شده ی پوست
۴. خطوط ریز
۵. جای جوش ها
۶. مشکلات پوستی خفیف (همچون رنگدانه های نا هموار و یا بافت پوستی نا مناسب)

برخی دیگر از فواید میکرودرم ابریژن شامل افزایش جریان خون و جریان لنفاوی است که سلامت داخلی پوست را افزایش می دهد.

در صورت داشتن هرگونه سوال و یا نگرانی در خصوص استفاده از میکرودرم و دریافت مشاوره رایگان، می توانید با کارشناسان کلینیک تخصصی تغذیه و زیبایی برنافیت تماس حاصل نمایید.

۰۲۱ ۲۶ ۴۵ ۷۲ ۸۳
۰۲۱ ۲۶ ۴۵ ۷۹ ۱۲

www.takbook.com

این ۷ قدم دندان های شما را زیباتر می کنند

۱- به طور منظم مسواک بزنید.

مسواک زدن اساس بهداشت دندان هاست. این کار، باقی مانده های غذایی که میکروب ها از آن تغذیه می کنند را از بین می برد و دندان ها را تمیز و نفس را تازه می کند. خمیر دندان های حاوی فلوراید موجب تقویت دندان ها می شود، اما برای ایجاد این تاثیر، مسواک شما باید حداقل ۲ دقیقه طول بکشد. بسیاری از مسواک های الکتریکی دارای زمانسنج دو دقیقه ای هستند که عمل مسواک زدن را آسان تر می سازد.

۲- هر روز نخ دندان بکشید.

نخ دندان موجب از بین بردن باکتری هایی می شود که مسواک نمی تواند آنها را از بین ببرد. این باکتری ها در بین دندان ها جمع می شوند و موجب بیماری های لثه و دندان می شوند. دندان پزشکان معتقدند که روزی دو بار باید نخ دندان کشید، اگر تنها می خواهید یک بار نخ دندان بکشید، این کار را پیش از رفتن به رختخواب انجام دهید. زمانی که می خوابید، دهان شما بزاق کمتری تولید می کند که دندان ها و لثه را نسبت به باکتری ها آسیب پذیرتر می کند.

۳- به دندانپزشک مراجعه کنید.

برای معاینه ی دقیق دندان ها، سالی دو بار به دندانپزشک مراجعه کنید. در صورتی که در مراحل اولیه ی بیماری های لثه باشید، دندانپزشک به راحتی می تواند آن را شناسایی و درمان کند. اگر مستعد بیماری های لثه و سوراخ شدن دندان ها هستید، هر چهار ماه یکبار باید به دندانپزشک مراجعه کنید.

اگر مشکلات دیگری دارید که شما را بیشتر مستعد بیماری های دندان می کند (مثل دیابت، سیستم ایمنی ضعیف حاصل از **HIV**، سرطان یا شیمی درمانی) در مورد تعداد دفعات معاینه با پزشک خود مشورت کنید. زنان باردار، افراد دیابتی و افرادی که تحت شیمی درمانی هستند، باید برنامه ی بهداشتی خاصی را رعایت کنند.

بررسی مکرر دندان ها و لثه ها توسط خود فرد برای مشاهده ی زخم های لب و دهان، ورم لثه ها و خونریزی آنها بسیار ضروری است.

۴- از یک برنامه ی غذایی سالم پیروی کنید.

غذاهای سرشار از کلسیم همچون لبنیات، کلم و ماهی ساردین را در برنامه ی غذای خود بگنجانید. کلسیم موجب تقویت استخوان ها و دندان و ویتامین موجود در مرکبات، موجب تقویت لثه ها می شود. اما مصرف غذاهای شیرین و چسبنده، موجب تغذیه ی باکتری ها و تولید اسیدهایی می شوند که باعث سوراخ شدن دندان می شود. پس از مصرف شیرنی جات به سرعت مسواک بزنید، اگر به مسواک دسترسی نداشتید، دندان های خود را با آب خالی بشویید.

۵- سیگار نکشید.

افراد سیگاری، ۴ برابر افراد غیرسیگاری دچار بیماری های لثه می شوند. استفاده از تنباکوهای غیر دودی نیز خطر سرطان دهان، لب، زبان و لثه را افزایش می دهد. اولین ضرر سیگار، ایجاد تنفس بد بو است.

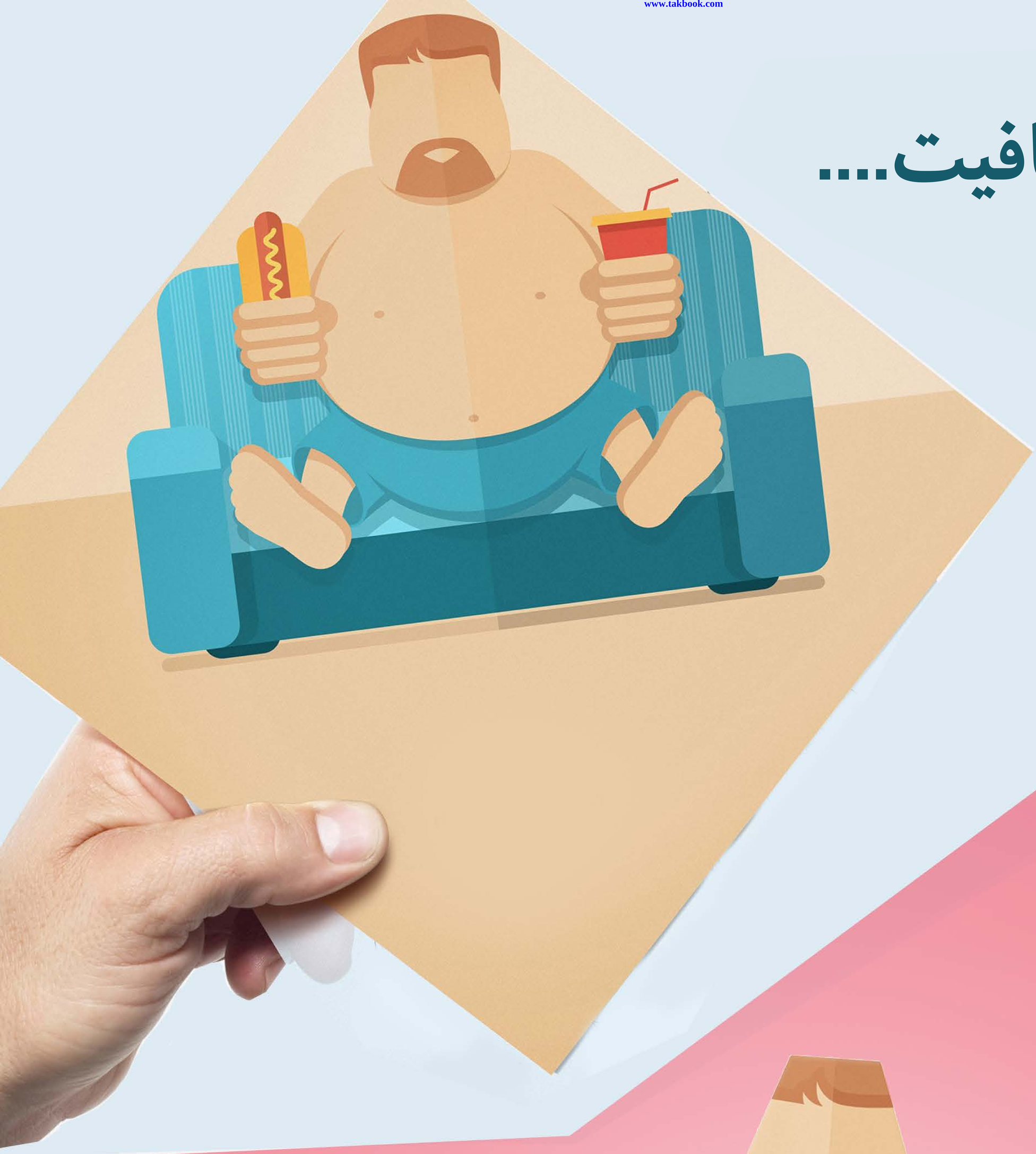
۶- دندان های خود را سفید کنید.

گرچه فواید سفید کردن دندان ها تنها به زیبایی مربوط است، اما اگر این عمل تحت نظر دندانپزشکان مجرب و کارآزموده انجام گیرد، هیچ مشکلی برای دندان ها ایجاد نمی کند. محصولات سفید کننده ی غیر تجویزی تنها برای لکه های کوچک مفید است و محصولات سفید کننده ی قوی و حرفه ای برای دندان های زردتر به کار برده می شود. پیش از مصرف محصولات سفید کننده با پزشک خود مشورت کنید تا از سلامت دندان ها و لثه های خود اطمینان حاصل کنید.

۷- عمل های زیبایی انجام دهید.

اولین چیزی که فرد در یک برخورد مشاهده می کند، لبخند شماست. دندان های کج و کوله، لکه دار و افتاده، بر روی اعتماد به نفس شما تاثیر منفی دارد. در طول دهه های اخیر عمل های مربوط به زیبایی دندان ها افزایش یافته است. فنر و روکش برای بهبود ظاهری، از بین بردن لکه ها و ارتودنسی برای صاف کردن دندان ها، دو نمونه ی کوچک از عمل هایی هستند که بسیاری از دندانپزشکان آن را توصیه می کنند.

www.takbook.com



بدون برنافیت....

همراه با برنافیت....

برنافیت
کلینیک تخصصی تغذیه و زیبایی

تلفن: ۰۲۱-۲۲۶۸۵۸۳۸

www.takbook.com

بهترین تمرین های ورزشی برای سوزاندن چربی های شکم

دویدن بر روی تردمیل شیب دار

دویدن بر روی یک سطح شیب دار به جای یک سطح صاف، موجب افزایش کالری سوزی تا ۵۰ درصد می شود. در ابتدا برای ۵ تا ۱۵ دقیقه شروع به پیاده روی کنید و به آرامی سرعت خود را افزایش دهید. با افزایش سرعت، ضربان قلب شما نیز افزایش می یابد. ۵ تا ۱۵ دقیقه به آرامی بدوید و سپس سرعت خود را افزایش دهید. این سرعت باید به میزانی باشد که نتوانید در حین آن با کسی صحبت کنید. ۵ دقیقه به سرعت بدوید، سپس سرعت خود را کاهش دهید. به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه، هر ۵ تا ۱۰ دقیقه یک بار سرعت دویدن خود را کاهش و سپس افزایش دهید.

تمرین با دستگاه قایقرانی

کار با دستگاه قایقرانی، نه تنها ضربان قلب شما را افزایش می دهد که موجب افزایش کالری سوزی می شود، همچنین ماهیچه های پا، شکم، بازو، شانه و کمر را که زیاد از آنها استفاده نمی کنید، نیز به کار می اندازد و موجب ماهیچه سازی می شود. در ابتدا ۲۰ ثانیه با این دستگاه تمرین و سپس به مدت ۱۰ ثانیه استراحت کنید. این حرکت را ۸ بار تکرار کنید. در هر تمرین سرعت خود را افزایش دهید.

انجام حرکات اینتروال با شدت بالا

تمرین های اینتروال با شدت بالا، بسیار تاثیرگذارتر از تمرین های ثابت ورزشی هستند. برای افزایش چربی سوزی و خوش فرم شدن بدن، به تمرین های متنوع و پر قدرتی همچون اینتروال های کوتاه نیاز دارید. این تمرین ها موجب افزایش کالری سوزی تا مدت های زیادی پس از ورزش نیز می شود. انجام حرکات اینتروال بین تمرین های ورزشی، گروه مختلفی از ماهیچه ها را به کار می اندازد. پس از ۱۰ دقیقه گرم کردن بدن، ۳۰ ثانیه حرکات اسکوات، پوش آپ، کتل بل، کار با دستگاه قایقرانی با یک دست را بسته به علاقه ی خود انتخاب کنید و انجام دهید.

افزایش شدت حرکت پلنک با استفاده از توپ بوسو

برای افزایش تاثیر و شدت حرکات پلنک، می توان آن را با یک توپ بوسو انجام داد. پلنک بر روی توپ بسیار چالش بر انگیزتر از پلنک عادی است که در آن، فرد دست خود را روی زمین قرار می دهد، چرا که بوسو، تعادل شما را مورد آزمایش قرار می دهد. وقتی بدن شما می خواهد تعادل خود را حفظ کند، شکم، پهلو و عضلات عرضی شکم نیز فعال می شوند. تقویت این عضلات هسته ای، موجب افزایش متابولیسم و سوزاندن چربی و کالری بیشتری می شود.

www.takbook.com

برنافیت

کلینیک تخصصی تغذیه و زیبایی

شعبه شریعتی: خیابان شریعتی، بعداز پل صدر، کوچه داد، پلاک ۱۷ طبقه ۱- واحد ٤

تلفن: ۰۲۱-۲۲۶۸۵۸۳۸

شعبه رسالت: میدان رسالت، ضلع جنوب شرقی کوچه هشت متری اول، پلاک ۵، واحد ۲

تلفن: ۰۲۱-۷۷۲۲۹۸۷۷

@bornafit

@bornafit