با وجود شل شدن پوست بعد از کاهش وزن، حتما باید ورزش کنید. بعد از رژیم های سخت کاهش وزن، اتفاقی که در بدن مان می افتد شل شدگی و افتادگی پوست صورت و بدن است. در اینجا ۷ پیشنهاد برای پیشگیری از شل شدگی و افتادگی پوست را به شما معرفی می کنیم.

هنگامی که کاهش وزن با شدت صورت می گیرد، پوست شما زمان لازم را برای انطباق با شکل جدید بدن ندارد. برای جلوگیری از این اتفاق، شما نیاز به تعقیب رژیم های غذایی متعادل به همراه ورزش های خاص دارید. در اینجا ۷ پیشنهاد موثر برای پیشگیری از شل شدن پوست بعد از کاهش وزن معرفی شده است.

سفت کردن پوست بعد از رژیم با خوردن آلوئه ورا

آلوئه ورا یکی از بهترین مرطوب کننده ها و شفا دهنده های پوست آسیب دیده است. آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آن برای بهبود پوست شل شده شکم و بازوها بسیار موثرند. ماساژ با ژل آلوئه ورا هم همین خاصیت را دارد.

سفت کردن پوست بعد از رژیم با انجام ورزش های قدرتی

برای تقویت بافت های همبند پوست و به دست آوردن عضله، تمرین های قدرتی انجام دهید. یکی از مفیدترین تمرینها وزنه زدن است.

سفت کردن پوست بعد از رژیم با مصرف مواد غذایی کلاژن دار

برای از بین بردن پوست شل شده بعد از کاهش وزن، مواد مغذی را باید مصرف کنید که به تولید کلاژن و آلاستین کمک می کنند. این غذا ها عبارتند از محصولات سویا، لوبیا، هویج، خربزه، ماهی سالمون، ماست، گردو و ...

سفت کردن پوست بعد از رژیم با مصرف پروتئین کافی

بهترین گزینه های غذایی برای سفت شدن پوست بعد از کاهش وزن، پروتئین است ضمن این که به کاهش وزن موثر نیز کمک می کند. بهترین گزینه های غذایی سرشار از پروتئین عبارتند از ماهی سالمون، گوشت بوقلمون، تخم مرغ، جو و اسفناج.

سفت کردن پوست بعد از رژیم با نوشیدن آب زیاد

نیاز نیست که شما حتما ۸ لیوان آب در روز بنوشید. فقط کافیست خود را هیدراته نگه دارید. نوشیدن مایعات هر نیم ساعت یکبار بهترین کاری است که می توانید انجام دهید. اگر از نوشیدن آب خسته شده اید، چای یا آب میوه های سالم را امتحان کنید. هیدراته ماندن بهترین راه برای ترمیم پوست است.

سفت کردن پوست بعد از رژیم با طناب زدن

شما باید با وجود شل شدن پوست بعد از کاهش وزن، حتما ورزش کنید. طناب زدن یکی از بهترین گزینه های ورزشی است و به تقویت ماهیچه ها کمک می کند. بهتر است طناب زدن را به تدریج شروع کنید. مثلا دو تایم ۱۵ دقیقه ای در روز.

سفت کردن پوست بعد از رژیم با نوشیدن چای دارچین و عسل

یک روش موثر برای سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن است و منجر به تقویت ماهیچه ها و پوست نیز می شود. ۳۰ دقیقه قبل از صبحانه این نوشیدنی را بخورید تا به ترمیم پوست شل شده کمک کنید.