

뱃살 줄이고 건강 키우는 생활습관 만들기



» 소금 섭취를 줄이세요

유명 모델들은 촬영 전날 소금을 전혀 먹지 않는다. 이유는 소금이 몸을 붓게 만들기 때문이다. 소금은 몸의 세포들이 물을 잔뜩 머금도록 만들어 소금을 많이 먹으면 많이 먹을수록 쉽게 붓게 된다.

잘 붓는 사람이라면 모든 음식을 조금 싱겁게 먹는 습관을 들이는 것이 필요하다.

» 탄산음료는 적게

배를 부풀리는 탄산음료 기포가 들어 있는 음료는 몸을 붓게 만든다. 어떤 종류의 음료수이건 관계없이 기포가 들어 있다면 다이어트엔 적이다. 탄산음료 대신 물을 마시는 것이 바람직하다.

물은 여러 생체 리듬을 맞춰주는 역할을 할 뿐 아니라 몸 안에 남아있는 여분의 소금기를 밖으로 배출시켜주는 역할까지 해준다.

» 과당 섭취를 줄이세요

과일과 꿀 등에 들어 있는 과당이 몸 안에서 가스를 만드는 원인이 된다. 소화기관은 한번에 소량의 과당만을 소화할 수 있고, 초과된 과당은 가스의 원인이 된다. 이유를 알 수 없는 가스 팽만감을 자주 느낀다면 과당의 섭취를 줄여보세요.

과일, 주스, 꿀 등을 평소 먹던 양의 반 정도로 줄

인다면 몸이 훨씬 가벼워질 것이다.

» 단백질을 충분히 섭취

탄수화물은 물을 보유하지만 단백질은 이뇨작용을 촉진시키는 분자들로 구성되어 있다. 우리 식단에서 많은 부분을 차지하는 탄수화물을 조금 줄이고 단백질로 채우는 것이 좋다.

연구에 따르면 성인이 되어도 여드름이 나거나 각종 자극에 예민하게 반응하는 알레르기 피부 등은 모두 복합 탄수화물 때문이라고 한다.

스트레스를 피하세요

긴장하고 있을 때 뇌는 부자연스럽게 소화를 촉진하거나 느리게 하기도 하고 변비나 설사를 유발시키는 물질을 배출한다고 한다. 스트레스가 쌓일 땐 기분을 이완시킬 만한 시간을 갖고 허브티를 한잔하는 것이 도움이 된다. 특히 페퍼민트는 소화와 연관되어 있는 근육들을 이완시켜서 정상적인 소화를 돕는다.

» 운동은 규칙적으로

운동은 칼로리를 소모해주는 기능 뿐 아니라 혈액 순환을 촉진한다. 그래서 음식이 소화기관을 빨리 지나치게 된다. 규칙적인 운동을 하면 변비에 걸리거나 복부 팽만감으로 불편함을 느낄 염려가 없게 된다.