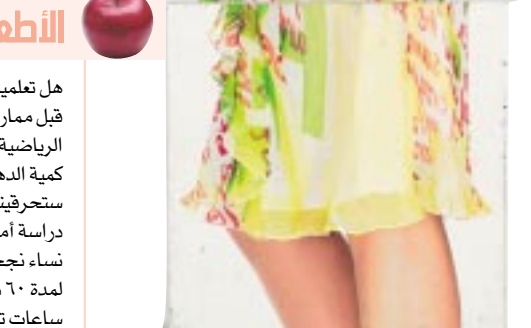


الشوكولا وفيدة للبشرة



وجد العلماء أن الكاكاو يحتوي على كمية من مضادات التأكسد أكثر مما يفعل الشاي الأخضر والخبر الجيد هو أن تناول مركبات معينة في الكاكاو يستطيع تمليس البشرة وتخفيف حساسيتها تجاه الشمس. فقد كشفت دراسة ألمانية حديثة أن النساء اللواتي يشربن الكاكاو الغني بمضادات تأكسد تعرف بالفلافونولات يشهدن تضاؤلاً في احمرار البشرة عند التعرض للضوء فوق البنفسجي- بنسبة ١٥ في المئة أقل من المعتاد بعد ستة أسابيع وبنسبة ٢٥ في المئة أقل في الأسبوع الثاني عشر- فيما لم يظهر أي تغيير عند مجموعة النساء اللواتي شربن الكاكاو المحتوي على كمية ضئيلة من الفلافونولات. كما تبين أن شرب الكاكاو الغني بالفلافونولات يؤثر إيجاباً في تركيبية البشرة وترطيبها، ويعزز ذلك على الأرجح إلى التحسن في تدفق الدم إلى البشرة. وبما أن مسحوق الكاكاو الغني بالفلافونولات والمحتوي على القليل من الوحدات الحرارية غير متوافر بعد بكثرة في الأسواق، يمكنك الاستعاضة عنه بتناول الشوكولا السوداء الغنية جداً بالفلافونولات.



هل النحافة ممكنة من دون حمية؟

هل تعلمين أنه يمكنك التخلص من ٤ كيلوغرامات من وزنك خلال شهر واحد من دون تغيير الكثير في عاداتك؟ هذه هي الطريقة الثورية التي أطلعنا عليها الاختصاصيون ونقلها إليك في ما يأتي.

تكون الحمية المنحمة مرادفة دوماً للحرمان والقهر، الأمر الذي يزيد صعوبة التخلص من الوزن على المدى الطويل. لذا، تم ابتكار طريقة جديدة تركز على خفض الوحدات الحرارية ولكن من دون المساس أبداً بمتعة الأكل والتلذذ بالنكهات. فلكي تكون خسارة الوزن فعالة، يتوجب على اختصاصي التغذية أولاً أن يأخذ في الاعتبار عادات الأكل عند المرأة، ويركز خصوصاً على تلك التي لا تؤثر في الوزن فيما يحذف تلك التي تزيد الكيلوغرامات وتكدسها فوق بعضها. بالفعل، يوصي اختصاصي التغذية بإجراء تعديلات بسيطة تكون الحمية المنحمة مرادفة دوماً للحرمان والقهر، الأمر الذي يزيد صعوبة التخلص من الوزن على المدى الطويل. لذا، تم ابتكار طريقة جديدة تركز على خفض الوحدات الحرارية ولكن من دون المساس أبداً بمتعة الأكل والتلذذ بالنكهات. فلكي تكون خسارة الوزن فعالة، يتوجب على اختصاصي التغذية أولاً أن يأخذ في الاعتبار عادات الأكل عند المرأة، ويركز خصوصاً على تلك التي لا تؤثر في الوزن فيما يحذف تلك التي تزيد الكيلوغرامات وتكدسها فوق بعضها. بالفعل، يوصي اختصاصي التغذية بإجراء تعديلات بسيطة

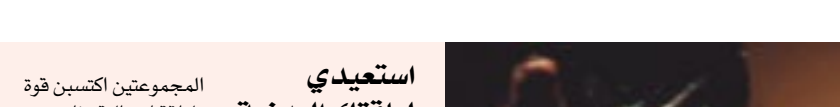


الأطعمة الجارفة للدهون

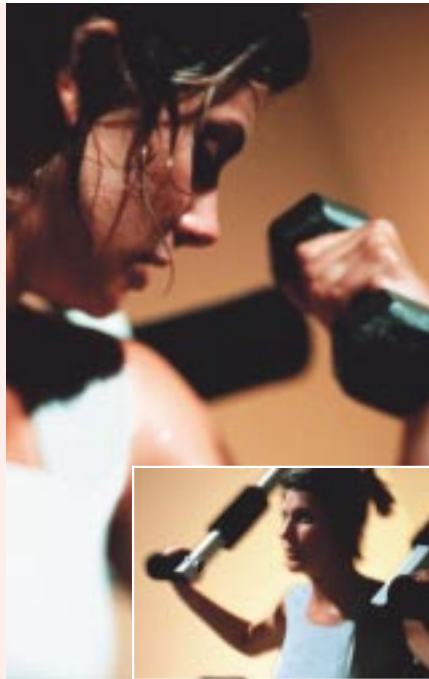
هل تعلمين أن ما تأكلينه قبل ممارسة التمارين الرياضية يؤثر كثيراً في كمية الدهون التي ستحرقينها؟ فقد وجدت دراسة أميركية أن ثمانين نساء نجحن في الركض لمدة ٦٠ دقيقة بعد ثلاث ساعات تقريباً من تناولهن الفطور المحتوي على أطعمة ذات مؤشر سكر مرتفع (مثل الخبز الأبيض، والمربى، والبرغرين، والبرغرين، ورفاقات الذرة والمشروبات الحلوة المكريئة) أو أطعمة ذات مؤشر سكر منخفض (مثل التفاح، واللبن، والدراق الملبس، وعصير التفاح). والواقع أن مؤشر السكر Glycemic Index

تفلي على الكآبة

إن التوقف فجأة عن ممارسة التمارين الرياضية، بسبب إصابة معينة أو بسبب جدول الأعمال المزدهم أو لمجرد الشعور بالارهاق أو الكسل أو التعب، قد يكون خطيراً على الصحة الجسدية والعقلية على حد سواء. ففي إحدى الدراسات الطبية التي أجريت مؤخراً، طلب من مجموعة من الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية بانتظام- أي ثلاث مرات أسبوعياً تقريباً-



المجموعتين اكتسبن قوة ولياقة إجمالية، فإن النساء اللواتي خصصن ست ثوانٍ لرفع الأثقال طوَّرن عضلات أكبر. التغيير لم يكن كبيراً جداً، ولذلك يمكنك الاطمئنان بأن عضلات جسمك لن تتفخ بصورة مفرطة. يعزى ذلك ربما إلى مجموعة من العوامل العصبية والهرمونية والآلية، لكن الأكيد أن رفع الأثقال ببطء أكبر حفز نمو العضلات بفاعلية أكبر. وعند بلوغ الحجم المطلوب للعضلة، تستطيع المرأة زيادة قوة العضلة من دون تضخيم حجمها من خلال رفع الأثقال وإنزالها ببطء أكبر.



الوزن في

الخريف والشتاء

فصل الخريف، ويصل إلى ذروته في شهر تشرين الثاني/نوفمبر، ليصل إلى أدنى مستوياته في شهر أيار/مايو، بفارق ٨٦ وحدة حرارية تقريباً. وكان مأخوذ الدهون في أوجه خلال فصل الخريف أيضاً، فيما اتضح أن استهلاك الكربوهيدرات يبلغ ذروته خلال الربيع وتبقى مستويات البروتين ثابتة طوال السنة. ولا عجب في أن يكون النشاط الجسدي في أدنى مستوياته خلال الشتاء (ولاسيما كانون الأول/ديسمبر) وفي ذروته خلال الصيف (حزيران/يونيو). أما زيادة الوزن فتصل إلى أوجها في شهر شباط/فبراير.

استعدي لياقتك البدنية بسرعة

للحصول على نتائج أسرع وأفضل لتمرارين رفع الأثقال، حاولي تعديل سرعة كل حركة. هذا ما كشفته حديثاً المجلة الأوروبية لعلم الوظائف التطبيقي. فعلى مدى تسعة أسابيع، أنجزت ٢٨ امرأة ثلاث جلسات أسبوعياً من تمرينين للخفض في كل تمرين، فيما حرصت المجموعة الثانية على فعل العكس تماماً. ورغم أن النساء في كلا