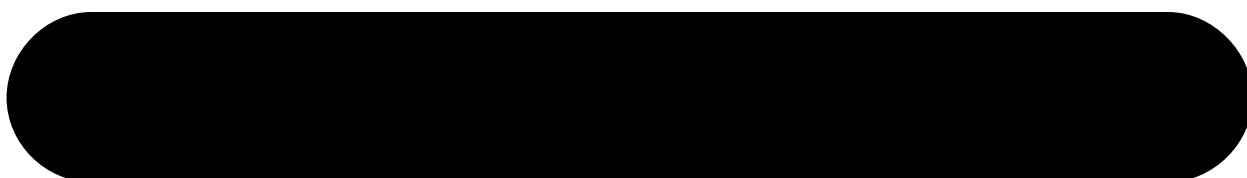
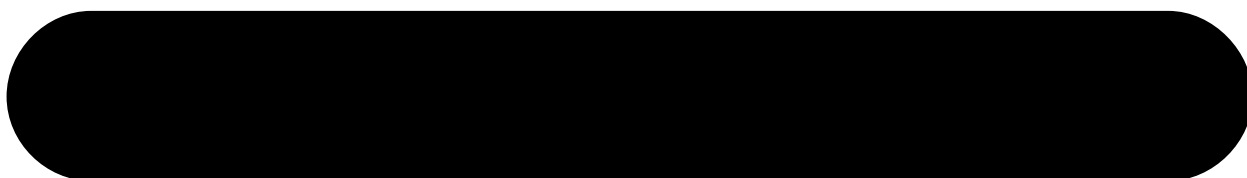


کاهش وزن با یوگا؛ آیا یوگا لاغر می کند؟

آیا کاهش وزن با یوگا امکانپذیر می شود؟ این سوال بسیاری از کسانی است که به این ورزش علاقمند هستند اما درباره اثرات آن روی اضافه وزن اطلاعات زیادی ندارند. تمرین یوگا به جسم، ذهن و روح شما کمک می کند و به شما امکان می دهد بهترین نسخه از خودتان را ایجاد کنید. یوگا به خصوص انواع فعال تر آن می تواند ابزار موثری برای کمک به کاهش وزن باشد. آگاهی به دست آمده از طریق تمرین یوگا به کاهش وزن نیز کمک می کند. بسیاری از کارشناسان بر این باورند که یوگا با روش های مختلفی منجر به کاهش وزن می شود. در ادامه با [نیلوفر آبی](#) همراه شوید تا در این باره بیشتر بدانید.

با یوگا، خوردن غذا کنترل می شود!

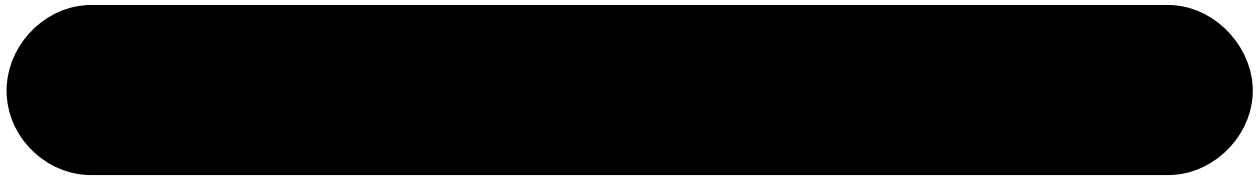


با توجه به برخی **باورهای غلط درباره یوگا** که همچنان وجود دارد، شاید برخی باور نکنند که یوگا می‌تواند روی وزن اثرگذار باشد. جنبه‌های ذهنی و روحی یوگا بر توسعه آگاهی تمرکز دارد. همین مسئله، این باعث افزایش آگاهی در سطوح مختلف می‌شود و در نتیجه شما را نسبت به تاثیر غذاهای مختلف بر ذهن، بدن و روح شما آگاه‌تر می‌کند. براساس یک مطالعه در سال 2016، افرادی که از طریق تمرینات یوگا آگاهی ذهن خود را توسعه می‌دهند، بهتر می‌توانند در مقابل غذاهای ناسالم و در کل خوردن غذا مقاومت کنند. آنها همچنین می‌توانند با بدن خود هماهنگ‌تر شوند تا بدانند چه زمانی سیر هستند. تصور می‌شود که یوگا به ویژه برای افرادی که در تلاش برای کاهش وزن به روش‌های دیگر هستند مفید است.

یک مطالعه در سال 2017 گزارش داد که آموزش تمرکز حواس دارای مزایای کوتاه مدت مثبتی در زمینه پرخوری یا فعالیت بدنی است. اثر قابل توجهی بر کاهش وزن به طور مستقیم وجود نداشت، اما تصور می‌شود که کاهش وزن با دوره‌های طولانی‌تر تمرین آگاهی ذهن همراه می‌شود. برای گسترش این یافته‌ها به مطالعات بیشتری نیاز است.

از آنجایی که به افراد توصیه می‌شود با شکم پر یوگا انجام ندهند، بیشتر آنها قبل از انجام یوگا انتخاب غذایی سالمی خواهند داشت. همچنین پس از یک جلسه یوگا، ممکن است تمایل بیشتری به غذاهای تازه و فرآوری نشده داشته باشید. حتی یاد بگیرید که هر لقمه را با دقت بیشتری بجوید و آهسته تر غذا بخورید که می‌تواند منجر به مصرف کمتر شود.

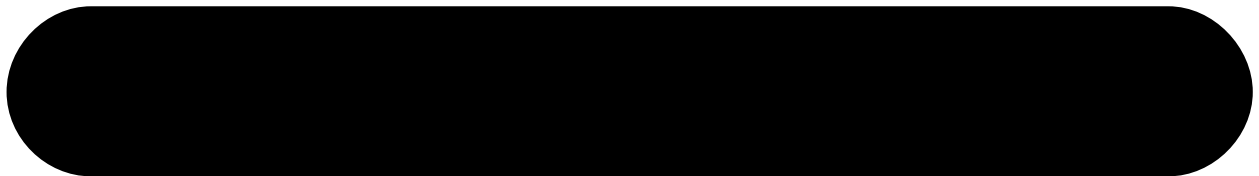
کاهش وزن با یوگا و خواب بهتر



افراد در حالت ایده‌آل، باید هر شب بین 6 تا 9 ساعت بخوابند. کلاس های یوگا می‌تواند به بهبود کیفیت خواب شما کمک کند و با تمرین مداوم می‌توانید راحت‌تر و عمیق‌تر بخوابید. خواب با کیفیت اغلب با کاهش وزن همراه است. یک مطالعه در سال 2018 نشان داد، افرادی که 5 بار در هفته خواب خود را محدود کرده بودند، نسبت به گروهی که از الگوی خواب طبیعی پیروی می‌کردند، چربی کمتری از دست دادند! هر دو گروه تعداد کالری مصرفی خود را محدود می‌کردند و این نشان می‌دهد که کم‌خوابی تاثیر نامطلوبی بر بدن از جمله کاهش چربی دارد.

یوگا نیدرا (Yoga nidra) فواید متعددی دارد، به ویژه برای افرادی که دچار بی‌خوابی هستند. این نوع یوگا به شما کمک می‌کند که عمیق‌تر بخوابید و آگاهی ذهن را افزایش دهید. همچنین می‌توانید در طول یوگا نیدرا اهدافی را تعیین کنید، که ممکن است به شما برای ایجاد اهداف کاهش وزن کمک کند.

نقش یوگا در کالری سوزی



در حالی که یوگا به طور سنتی یک ورزش هوازی در نظر گرفته نمی‌شود، اما انواع خاصی از یوگا وجود دارد که نسبت به بقیه آنها فیزیکی‌تر هستند. سبک‌های فعال و شدید یوگا باعث می‌شود بیشترین کالری را بسوزانید و همین مسئله به جلوگیری از افزایش وزن کمک می‌کند. یوگا آشتانگا (Ashtanga) □ یوگا وینیاسا (vinyasa) و یوگا قدرتی نمونه‌هایی از انواع فیزیکی یوگا هستند. این نوع یوگا به شما کمک می‌کند کالری بسوزانید. تمرین یوگا همچنین منجر به عضله‌سازی شده و متابولیسم را بهبود می‌بخشد. [یوگا برای مردان](#) نیز یک ورزش قدرتی به شمار می‌رود!

یوگا می‌تواند یک منبع قابل اعتماد برای کمک به تغییر رفتار، کاهش وزن و حفظ آن با سوزاندن کالری، افزایش تمرکز و کاهش استرس باشد. این عوامل کاهش وزن با یوگا را ممکن می‌سازند. البته برای گسترش این یافته‌ها به مطالعات عمیق‌تری نیاز است.

هر چند وقت یکبار برای کاهش وزن باید یوگا انجام داد؟

برای کاهش وزن تا جایی که ممکن است یوگا را تمرین کنید. می توانید حداقل 3 تا 5 بار در هفته به مدت حداقل یک ساعت یک تمرینات یوگا را به طور فعال انجام دهید. در روزهای دیگر، تمرین خود را با یک کلاس آرام‌تر و ملایم‌تر متعادل کنید. کلاس های هاتا و بین گزینه‌های یوگا برای کاهش وزن به شمار می‌روند.

اگر مبتدی هستید، به آرامی و با یک تمرین 20 دقیقه‌ای شروع کنید. به این ترتیب، قدرت و انعطاف‌پذیری خود را بالا می‌برید و از صدمات جلوگیری کنید. هر هفته یک روز کامل استراحت کنید. تمرین یوگا خود را با فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا شنا ترکیب کنید تا فواید بیشتری برای قلب و عروق داشته باشد. در پایان، می‌توانید از [کلاس های یوگا نیلوفر آبی](#) که توسط مربیان باتجربه آموزش داده می‌شود، استفاده کنید.