دقائق قليلة للتخلص من سمنة الظهر

تتراكم الدهون في منطقة الظهر ما يؤثّر سلباً على الإطلالة أياً تكن الملابس التي يتم ارتداؤها. ولهذا من الضروري الحرص على تذويبها للحفاظ على صحّة سليمة ومظهر أنيق.

ولهذا يمكن اعتماد نظام غذائي صحّي والامتناع عن تناول الأطعمة الدسمة. كما من الضروري ممارسة تمارين رياضية خاصّة.

ومن أجل استعادة الرشاقة في الجزء الأعلى من الجسم ينصح بهذا التمرين: استلقي على ظهرك واطوِ ركبتيك بدرجة 90 مع إبقاء قدميك ملتصقتين بالأرض.

ارفعي ردفيك إلى أعلى حتى يشكّلا خطاً مستقيماً مع ظهرك وركبتيك. حافظي على هذه الوضعية لمدة 15 ثانية قبل أن تستعيدي الوضعية الأساسية وكرري التمرين من 10 إلى 20 مرة.

وهو يساعد في حال تكراره 4 مرات أسبوعياً على نحت منطقة الظهر. لكن من المهم التركيز في المقابل على تناول مأكولات غنيّة بالألياف والبروتينات مع شرب كمية كافية من الماء أي ما لا يقل عن ليترين يومياً.