

طرق أكثر فعالية لإنقاص الوزن

يستخدم العديد من الأشخاص طرق وهمية وخادعة لإنقاص أوزانهم ، وكلها تعتمد علي إنقاص الماء من الجسم ، فلذلك سرعان ما تظهر فائدتها في بادئ الأمر ولكن سرعان أيضا ما يكتسب الجسم هذا الوزن الذي فقده مرة أخرى بل و أزيد منه .

و من هذه الطرق :

١ - اتباع نظام غذائي قاسي .

٢ - أو استخدام الملابس التي تساعدك علي إفراز كثيراً من العرق و لكن هذه الطريقة خطيرة للغاية لأن جسمك يحتاج إلي الماء وهذه الأداة تساعد علي فقده .

وقبل أي شيء يجب عليك التأكد أولاً ما إذا كانت هناك دهون بحاجة إلي فقدها أم لا وتتم بإحدى الطريقتين :

١ - اختبار قياس طيات الجلد :

وذلك بالضغط علي الجسم في منطقة الذراع العلوية (ليس بالضغط علي العضلات) أو بالضغط علي جانبي الجسم فوق عظمة الحوض مباشرة . وإذا استطعت أن تمسك بيديك ٢/١ سم ، فهذا مؤشر علي وجود الدهون التي يجب فقدها حينئذ .

٢ - اختبار المرأة :

انظر إلي نفسك في المرأة بدون ملابس أو مرتدياً" الشورت " بحيث تكون المرأة بطول جسمك الطبيعي ، فإذا وجدت بروز في مناطق معينة في الجسم لا ينبغي ظهورها عندئذ يكون ذلك مؤشراً علي وجود الدهون في جسمك . والطريقة التي سأخبرك بها هي طريقة مختلفة تماماً . لكن أود أن أذكرك بأنه لا بد من اتباع نشاط رياضي و المحافظة على نظامك الغذائي لكي تؤدي هذه الطريقة بثمارها . لأن عاداتك المتصلة بهما هي التي تحدد ما إذا كنت ستحافظ علي وزنك أو أن تسبب في إضافة المزيد من الكيلوجرامات له .

هذه الطريقة عبارة عن برنامج يتضمن أربع خطوات علي ثماني أسابيع :

*الخطوة الأولى :

تدعيم التزامك الأسبوع الأول.

*الخطوة الثانية :

تعلم المزيد عن عاداتك الأسبوع الأول.

*الخطوة الثالثة :

بناء الخطة وإعدادها الأسبوع الثاني.

*الخطوة الرابعة :

تغيير العادات وفقد الوزن الأسبوع الثاني حتى الأسبوع الثامن .

هل أنت مستعد الآن ؟ أعرف أنه من الصعوبة البالغة تغيير عادات تم اتباعها لسنوات طويلة ، وأعلم أن ذلك يتطلب مجهوداً كبيراً .

*الأسبوع الأول:

*الخطوة الأولى :

تدعيم التزامك . ولن يتم ذلك إلا من خلال طريقتين :

إعداد قائمة بالأسباب التي تود فقد وزنك من أجلها ، وأن تكون أمامك طوال الوقت حتى تذكرك بهذا الالتزام .

حرر عقد مع نفسك بالالتزام ببرنامج لإنقاص الوزن وأن يكون هناك شاهد من بين أصدقائك أو أحد أفراد عائلتك نصه علي النحو التالي :

"أقر أنا ، برغبتي في إنقاص وزني . وسوف أبدأ في البرنامج المذكور أسفله اعتباراً من وحتى "

توقيع : التاريخ

الشاهد : التاريخ

*الخطوة الثانية:

تعلم المزيد عن عاداتك . وذلك عن طريق تدوين كل ما تشربه وتأكله وذلك لمدة أسبوع . وأن تنمي من عادات الأكل الإيجابية كالأكل ببطء و ألا تزيد مدة الوجبة

الرئيسية عن ٢٠ دقيقة والوجبات الخفيفة عن عشر دقائق ، كما يمكنك ترك الشوكة بين القضة والأخرى

***الأسبوع الثاني :**

***الخطوة الثالثة :**

بناء الخطة وإعدادها ، ويمكنك تحديد المشكلة التي تسبب لك زيادة الوزن من الخطوة السابقة ، وذلك من خلال ملاحظة المواقف والأوقات والأماكن التي تحفزك علي أكل المزيد من الطعام حتى وإن لم تكن جائعاً (تناول الطعام أمام التلفزيون في وقت النوم أو حسب الحالة المزاجية للشخص فيوجد شخص عندما يفرح يفرط في تناول الطعام وشخص آخر عندما يغضب - ومن الممكن رائحة الطعام تحفز الإنسان علي الأكل) .

- مشكلات وحلول :

والتالي ذكره هو عرض لأهم المشكلات التي تتعرض لها بإتباعك العادات السيئة مع تقديم حلول لها يمكن الاستفادة منها في تغيير نظام غذائك الخاطئ وهذا إلي جانب التحكم في النفس وتنظيم أوقات تناول الطعام وتجنب الأماكن والأنشطة التي تحفزك علي الأكل .

المشكلة:

هل تأكل بسرعة ؟ وهل تأكل كميات كبيرة من الطعام ؟

الحل :

تناول الطعام ببطء .

حدد وقت كافي لتناول الطعام .

اترك الشوكة علي المائدة بين القضة والأخرى .

عليك بتناول الراحة أثناء الوجبة الواحدة .

استمتع بما تتناوله من طعام

المشكلة :

هل تأكل أطعمة بها نسبة دهون عالية أو تحتوي علي سعرات حرارية في وقت محدد من اليوم ؟

الحل :

تناول طعامك في أوقات محددة (لأن تناول الأطعمة علي أوقات محددة يقلل من الجوع).
حدد لنفسك أنواع الوجبات الخفيفة التي يمكن أن تتناولها إذا كانت هامة لك والأهم من ذلك تحديد أنواعها وأوقات تناولها .
تناول الحلوى في المناسبات الخاصة أو في عطلات نهاية الأسبوع فقط .

المشكلة :

هل تتناول الأطعمة العالية الدهون أو التي تحتوي علي سعرات حرارية في أماكن محددة بعينها؟

الحل :

تناولها في مكان واحد فقط ، وليكن المطبخ .

المشكلة :

هل يرتبط الطعام بعادات أخرى ؟

الحل :

عليك بالأكل فقط أثناء تناولك الوجبات وألا تشغل نفسك بأي شيء آخر مثل مشاهدة التلفزيون .

المشكلة :

هل تأكل عندما تكون محبط ، مكتئب ، أو مرهق ؟

الحل :

فكر مسبقاً في عمل شيء آخر عندما تصاب بهذه الحالة .
عليك بالتنزه أو المشي ، أو الاسترخاء وأخذ نفس عميق ثلاث مرات

المشكلة :

هل تشعر بالذنب عندما تأكل أطعمة أو حلوى عالية في نسبة دهونها وسعراتها الحرارية ، ومع ذلك تستمر في أكل المزيد منها ؟

الحل :

-اخبر نفسك التالي :

"سأتجنب تناول الحلوى . "

"سأحاول جدياً تغيير عاداتي و ليكن خطوة بخطوة . "

"سأنجح في إنقاص وزني إذا حاولت تكراراً . "

المشكلة :

هل تأكل الأطعمة العالية في نسبة سعراتها الحرارية أو دهونها عندما يقدمها شخص لك أو ترى شخص يتناولها أمامك ؟

الحل :

اطلب المساعدة :

- بحيث لا يقدم أحد لك مثل هذه الأطعمة .

- أو أن تطلب من أفراد عائلتك الامتناع عن أكل مثل هذه الأطعمة أمامك .

- أطلب الاهتمام ممن حولك ليس في صورة تقديم الطعام ولكن من خلال أشياء أخرى .

المشكلة :

هل تأكل عندما ترى بعض أنواع الأطعمة التي تحفزك علي الأكل وخاصة تلك العالية في دهونها وفي نسبة سعراتها الحرارية ؟

الحل :

اجعل الطعام بعيداً عن بصرك .

اجعل الأطباق فارغة عندما تعد للطعام علي المائدة .

لا تشتري أطعمة أو مشروبات عالية في نسبة دهونها أو سعراتها الحرارية .

إذا اشتريت هذه الأطعمة عليك بإبقائها بعيداً عن مرمى بصرك .

عندما تتسوق عليك فعل ذلك وأنت "شبعان" مملوء المعدة .

المشكلة :

هل تأكل علي نحو مفرط عندما تذهب إلي حفلة أو إلى مطعم ؟

الحل :

حدد أنواع الطعام التي يجب أن تأكلها في هذه المواقف .
الحد من تناول الأطعمة العالية في نسبة سعراتها الحرارية أو دهونها .
تناول قليل من الطعام قبل ذهابك للحفل .
تناول المشروبات الأقل في سعراتها الحرارية .
إذا كنت في مطعم أطلب أصناف محددة تختارها بنفسك .
لا تأكل كل شيء مقدم لك في الطبق ، لا مانع في أن تترك بعضاً من هذا الطعام .

المشكلة :

هل تأكل أطعمة عالية في دهونها أو في سعراتها الحرارية (أنواع محددة بعينها ومفضلة عندك)؟

الحل :

عليك باختيار الأطعمة القليلة في دهونها ، منخفضة في نسبة سعراتها الحرارية .
تناول مزيداً من الفاكهة ، والحبوب ، والخضراوات .
تناول الأطعمة القليلة في نسبة سكرياتها .
تناول مقادير صغيرة من الأطعمة التي تريد الحد منها .
استعن بأطعمة قليلة في نسبة سعراتها الحرارية تدريجياً .

المشكلة :

هل تمارس نشاط رياضي يومياً ؟

الحل :

لا بد من أن تمارس الحركة يومياً سواء بالرياضة أو غيرها .
إذا مارست الحركة سيساعدك ذلك علي حرق المزيد من السعرات الحرارية مثل أن تصعد السلالم بدلاً من استخدام المصعد الكهربائي الخ .
عليك بتنفيذ هذه الخطوة ببطء ولا تتسرع ، لأنه لا يمكنك تغيير أي شيء في الحال أو بسرعة . تذكر دائماً أنك لم تكتسب هذا الوزن في " يوم وليلة " وإنما مررت بمراحل كثيرة . عليك بوزن نفسك باستمرار لتري ما حققته من نتائج .

*الأسبوع الثاني - الأسبوع الثامن :

*الخطوة الرابعة :

تغيير العادات وفقد الوزن ، إن الهدف من طرح هذه المشاكل وتقديم الحلول لها هو تقديم " برنامج استراتيجي " بشكل مبسط حتى يمكنك الالتزام به و عليك بإتباعه لمدة سبع أسابيع متتالية وكأنك تتبع عادة ما . اخبر أصدقائك وأفراد عائلتك بها واطلب منهم المساعدة . كافأ نفسك عندما تحرز تقدماً في الأربيع أسابيع الأولى ومرة أخرى عند الانتهاء من البرنامج . ذكر نفسك دائماً أنك تستطيع القيام بذلك ، و عليك بالتغلب علي الأوقات الصعبة ، ففي بعض الأحيان ستخبر نفسك بأنك تحتاج إلي وقت أكثر من ذلك للالتزام بهذه الخطة ، وفي الأحيان الأخرى سترأودك نفسك بعدم اتباع هذه الخطة لأنها لا تناسبك وتريد برنامج آخر لنفسك ، لكن حاول تكييف نفسك مع هذا البرنامج . وبعد انتهاء مدته ، عليك بتقييم نفسك ما إذا كنت تحتاج إلي مدة أخرى أم لا .