

كيف تفقد وزنك؟

هذه المرة لن أنصحك ، بل سأصح نفسي . أصبحت الزيادة في الوزن كابوس يؤرقني ، فيما مضى كنت أتناول أنواع الأطعمة المختلفة بلا حساب فكنت نحيف لا يهمنى الكم أو نوع الطعام الذي أتناوله ...

استمع لشكوى غيرى وأنا مشفق عليهم ... والآن أصبحت جدير بالشفقة من الدرجة الأولى ... لم أنجح في تقديراتى وفيما رسمته لنفسي من خطط غذائية فاشلة ... أفكر مراراً وتكراراً في نوع الطعام الذى سأقدم علي تناوله ... فأنا مولع بالشيكولاته لكن لا أستطيع أن أتجرأ وأتناول حتى ولو قطعة صغيرة منها ... إننى لم أفكر في يوم من الأيام أننى سأتعذب كل هذا العذاب ... وأصفه لنفسي كذلك لأن الخطأ خطأى منذ البداية لعدم اتباعى الخطوات الصحية للمحافظة علي جودة حياتى وعدم تعرضى للسمنة أو اكتساب أرطالاً أو كيلو جرامات إضافية لجسمى النحيف . وإذا كنت تتضم معى في هذا الطابور البائس لتتفق وتنفذ معى هذه الخطوات الشاقة علي وعليك لأننى إذا سمعت الكلام منذ البداية ... مكش كل ده حصل :-

١- وضع الأهداف من قبل الطبيب الخاص بك :-

يساعدك الطبيب بطريقة سليمة وصحيحة علي وضع أهداف صحيحة تتبعها وهذه الأهداف تتمثل وتعتمد في المقام الأول علي:-
الوزن والطول والعمر .

ويحتاج الرجل والمرأة التى تبذل مجهوداً (النشطة) إلي حوالى 2.500 سعراً حرارياً في اليوم الواحد . أما السيدات الأخريات والرجال الذين لا يبذلون نشاطاً كبيراً يحتاجون فقط لحوالى ٢٠٠٠ سعراً حرارياً يومياً . والخطة الآمنة والفعالة لفقد الوزن هو أن تتناول أطعمة تحتوى علي سعرات حرارية تقل بنسبة ٣٠٠ - ٥٠٠ عن النسب المذكورة من قبل لتفقد حوالى نصف كيلو واحداً في الأسبوع .

٢- التمارين الرياضية :-

المشى السريع في غالبية أيام الأسبوع . والفكرة وراء ذلك تكمن في حرق مزيد من السعرات الحرارية أكثر من التى توجد في الأطعمة التى تتناولها . فأنت تحتاج إلى حرق ما تتناوله من سعرات حرارية يومياً إلي جانب السعرات الأخرى المخزنة داخل دهون الجسم .

٣ - تناول السكريات والدهون بنسب أقل :-

هذا سيساعد في تخفيف نسب ومعدلات السعرات الحرارية بالجسم ومعدلاتها .
الأطعمة التي تقي في الزيت أو السمن إلي جانب الحلوى التي تحتوي علي دهون لها فائدة أيضاً حيث تساعد علي حرق ما تتناوله من سعرات حرارية في اليوم الواحد علي الرغم أنها لا تمدك بالمواد التي يحتاجها جسدك .
*نصائح لحرق السعرات الحرارية والتخلص من الدهون :-
*تناول كثير من الخضراوات ، والفاكهة والحبوب مثل الخبز والأرز .
*تناول وجبات بكميات صغيرة ومحدودة غنية أو عالية في دهونها وسعراتها الحرارية .

*تناول سكريات وحلوى بكميات أقل من المعتاد عليها .
*تناول كحولات أقل .
*انزع جلد أى نوع من أنواع اللحوم عند تناولها أو دهونها .
*تناول الأطعمة المشوية .
*تناول الزبادى المنزوع الدسم .
*تناول الزبادى المجمد بدلاً من الأيس كريم .
*تناول منتجات الألبان الخالية الدسم ، والجبن القليل في دهونه .
*اختر الأطعمة التي توضح مواصفاتها أن بها نسب قليلة في الدهون أو السعرات الحرارية .

٤ - تناول أطعمتك الغذائية المفضلة :-

فبالأكيد أن تميل إلي وجبة أو نوع من أنواع الطعام قد يضيف إليك كمية من الدهون والسعرات الحرارية وأنت لست بحاجة إليها ، فلا مانع من ذلك لكن تناولها بكميات ضئيلة ، وعليك أن تتأكد أيضاً أن باقى ما تتناوله من أطعمة في يومك منخفض في دهونه وسعراته الحرارية .

٥ - نوع فيما تتناوله من أطعمة :

يفيدك هذا التنوع في أن تحصل علي جميع الفيتامينات والمواد الغذائية الأخرى التي تحتاجها .

٦ - احترس من " الريبجيم " :

فهو خادع يعطيك وعود كاذبة بسرعة وسهولة لفقد الوزن لأنها تعتمد في المقام الأول علي الإكثار من تناول نوع معين من الأطعمة أو الإقلال بشدة من صنف آخر ، وبالتالي لا تعطى فرصة لجسمك أن يستفيد من المواد الغذائية التي يحتاجها

بشكل دورى أو يومى وقد تشعر بصدق هذه الأنظمة الغذائية القاسية إلا أنها ليس كذلك .

٧- ماذا عن حبوب الرجيم !؟

تناول حبوب الرجيم بدون استشارة الطبي أو علي نحو أدق رويشتة ، لن يساهم بفارق كبير عن كم ما تفقده من وزن أسبوعياً أو المدة التي تحتاجها لكي تتخلص من الكيلوجرامات الزائدة عن الحد . وإذا استخدمتها عليك بقراءة نشرة التعليمات جيداً وبحرص شديد نظراً لما تسببه من أعراض جانبية مثل : ضغط الدم المرتفع ، لذلك لا تفكر أبداً في أخذ مزيد من الجرعات المسموح بها وعليك الحذر من أدوية للسعال أو البرد مع حبوب الرجيم بدون استشارة الطبيب ، لأنه من الممكن أن تحتوى هذه الأدوية على نفس محتويات حبوب الرجيم أو أن يكون لها تأثير يشبهها تماماً ، وهذا يعنى أن الكمية مضاعفة من نفس الدواء وهذا يعرضك للضرر بالمثل عند تناول جرعات إضافية عن المسموح به لذلك ينبغي استشارة الطبيب أو الصيدلى . وهذه الحبوب لها تأثير فعال مع بعض الأشخاص فلا مانع من استخدامها لكن بعد الاستشارة .

وإذا تمكنت من أن تضع لنفسك خطة وبرنامج فعال من أجل إنقاص وزنك ، ولكي تضمن نجاحك أو أنك نجحت بالفعل هو أن تصل للتالى :-

- *عدم تعرضك لأية مخاطر صحية عند فقدك للوزن .
- *المحافظة علي معدل فقد وزنك .
- *اتباع نظاماً غذائياً صحياً .
- *المدامة علي ممارسة الرياضة .
- *وجود خطة فعلية تحدد فيها مقدار ما ستفقد من وزن والمدة التي ستفقد فيها .

أى أن المفتاح السليم لكل ذلك يكمن في الحركة والإقلال من كميات الأطعمة التي تتناولها ... حتى لا تندم مثلى في يوم من الأيام .
