خطوة لتخفيف وزنك

إذا كنت واحداً ممن يعانون زيادة الوزن والسمنة، فلابدّ أنك تحلم بفقدان بضعة كيلوغرامات من وزنك، بيد أن كثيراً من الناس يحملون انطباعات أو تجارب سيئة مع أنظمة الحمية الغذائية الصارمة التي غالباً ما تؤتي نتائج جيدة في بادئ الأمر، لكنها مع مرور الوقت ما تلبث أن تتحول إلى كابوس مزعج قد يؤدي إلى انتكاسة. إن تخفيف الوزن، ذلك الخيار غير المستحيل، يمكن إنجازه بسهولة ودون تكليف النفس مشقة ما لا تطيق. فمجرد اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة شيء من الرياضة الخفيفة مثل المشي، إلى جانب امتلاك الإرادة القوية على تغيير بعض السلوكيات والعادات الغذائية الخاطئة سيحدث فرقاً كبيراً ونقلة هائلة في حياتك ككل؛ مظهر الجسم سيبدو أكثر تناسقاً واللياقة البدنية ستتحسن، وسيصبح صعود الدرج أسهل بكثير من ذي قبل، والحركة ستكون أخف وأكثر رشاقة، وسيكون بمقدورك الانحناء لربط الحذاء بمرونة أكبر. إذاً فليكن شعارنا "وزن أخف.. صحة أكثر.. من أجل حياة أفضل" هذه الأفكار قد تساعدك على ذلك:

1- تناول ثلاث وجبات رئيسة يومياً تتكون من غذاء صحي متوازن وفي مواعيد ثابتة، مع تجنب الأكل قبل النوم مباشرة.

2- تناول جميع الوجبات الغذائية في مكان مخصص لذلك، مع عدم وضع الأطباق الرئيسة على المائدة قبل الشروع في تناول الطعام بوقت كبير.

3- استخدام أطباق صغيرة للأكل وبعدد محدد قدر الإمكان مع ترك مائدة الطعام فور الانتهاء منه.

4- تناول وجبة خفيفة أو قليلاً من الفاكهة قبل حضور الولائم حتى لا تضطر إلى الإفراط في تناول الأطعمة الدسمة التي غالباً ما تكون سمة موائد الحفلات.

5- احرص على عدم الوصول إلى مرحلة الجوع الشديد؛ لأن ذلك مدعاة للإسراف في الأكل. ويمكن تحقيق ذلك عن طريق تناول وجبات خفيفة قليلة السعرات الحرارية بين الوجبات الرئيسة.

6- امضغ الطعام جيداً وابدأ بتناول الأغذية الغنية بالألياف قبل الطعام الرئيس؛ لأن ذلك يساعد على الإحساس بالشبع وامتلاء المعدة.

7- لا تحرم نفسك من الأطعمة المفضلة وتمتنع عنها نهائياً، بل يمكن تناول كميات قليلة منها وعلى فترات متباعدة.

8- اشغل نفسك بأداء أي عمل عند الشعور بالرغبة في تناول الطعام خارج النظام الغذائي المحدد، واعتذر عن الطعام الذي يقدم إليك خارج هذا النظام.

9- يفضل طهي اللحوم أو شيّ ُها على حامل من السلك للتخلص من الدهون الزائدة. كما يمكن تناول الأطعمة المشوية ولكن بكميات قليلة.

10- تجنب تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون؛ لأن ذلك يزيد من كميات الطعام المتناول دون أن تشعر، ولا تنس أيضاً التوقف لفترات قصيرة أثناء تناول الطعام.

11- يمكنك الاستمتاع بالأكل خارج المنزل مع مراعاة السؤال عن طريقة إعداد الطعام إن لم تكن معروفة، وعدم إضافة الصلصات المصاحبة للطعام بعد نزع جلد الدواجن والدهن من اللحوم.

المصدر: كتاب ريجيم على كيفك/ سلسلة الثقافة الصحية (5)