

## الاستعداد لإنقاص الوزن



تأهب لإنقاص وزنك قبل البدء بالتزام النظام الغذائي أو ممارسة الرياضة فالاستعداد لإنقاص الوزن يزيد من تصميمك وعزمك على مواصلة برامج إنقاص الوزن ويجعل محاولتك تثمر نتائج أكثر إيجابية. الكثيرون من الناس يتم لهم إنقاص الوزن بجهد كبير ثم تعاودهم السمنة ثانية. ويختبر بعضهم هذه الحالة عدة مرات حتى يصيبهم الإعياء والملل جراء ذلك. فالاستعداد لإنقاص الوزن يجعلك تحقق الرشاقة لنفسك وتتمتع بها على الدوام.

وللاستعداد لهذا الأمر يتحتم عليك، إضافة إلى تحديد نظامك الغذائي المناسب، الاطلاع على أمور أخرى حول الأغذية، أسباب البدانة، دور الرياضة...، حيث تساهم حيازة هذه المعلومات أحيانا في إنقاص الوزن أكثر من النظام الغذائي.

كما ينبغي لك أن تتعلم أساليب لضبط شهيتك. غير عاداتك الغذائية ومارس الرياضة بشكل متواصل، على مر حياتك، و...

إن هذا الموضوع، إضافة إلى اعتنائه بتزويدك ببرامج الأنظمة الغذائي، يمنحك بما يقدمه لك من معلومات الاستعداد اللازم لإنقاص الوزن.

اتخذ قراراً جاداً لإنقاص وزنك:

قبل أية مبادرة اتخذ قراراً جاداً فيما يخص رغبتك في إنقاص وزنك فالقرار الجاد أمر في غاية الأهمية في هذا السياق وإلا فاحتمال نجاحك في هذه المحاولة متدن جداً وحتى إن حققت الرشاقة فاحتمال احتفاظك بها سيكون ضعيفاً جداً. إذاً، اتخذ أو لا قراراً جاداً بأن تحقق الرشاقة وتحفظ بها على الدوام.

لا تلتزم الأنظمة الغذائية ما دام فرارك غير جاد لتحقيق هذا الأمر، إبدأ بإبرام عزمك. لا تخدع نفسك بالقول: أبدأ النظام الغذائي أو الرياضة حالياً لأرى ماذا يحدث؟ أو سوف التزم النظام الغذائي عدة أيام لأرى هل ينفعني ذلك أم لا؟" أو... إن كان هذا هو منطقتك فالأولى بك أن تستغني عن الاختبار واعلم أنك لن تجني أية ثمرة. إن التزم بعض الأشخاص بالحمية الغذائية لمدة طويلة حتى تنهكهم المحاولة دون أية حيلة إنما سببه عدم إبرام العزم الجاد على هذا الصعيد.

قد تحول بعض الأفكار والمعلومات التي تحرزها دون اتخاذ قراراً جاداً بهذا الشأن. كأن ترى مثلاً أن البدانة حالة وراثية أو قرأت في مكان ما أن الحميات الغذائية غير فاعلة لإنقاص الوزن... مما يجعلك تنكر إمكانية تحقيقك الرشاقة لجسمك. إن كنت ممن يخيل إليهم مثل هذه الأمور طالع الموضوعات التالية ثم عد لقراءة هذا الموضوع بعد ذلك، لتبدأ برنامجك بعد إبرام العزم الجاد.

سجل قرارك الجاد في قصاصة واحتفظ بها.. إلق عليها نظرة كل يوم. سوف يمنعك ذلك من الإغفال عما قررته وبإمكانك تثبيت هذه الصفحة من الموضوع في مزيلتك وإلقاء نظرة يومية على العبارة التالية:

أبرمت عزمًا جاداً لإنقاص وزني والاحتفاظ برشاقتي على الدوام لا شيء يقدر على منعي من التمتع بوزن طبيعي.

الخبير في علوم التغذية محسن أحمد

المصدر: كتاب البدانة والنحافة