

الرياضة.. حليفكم الذي لن يخونكم



- ممارسة الرياضة يُمكن أن تبدو عملية شاقة، ولكن في الحقيقة ما إن تبدأوا بممارسة بعض التمارين حتى تكتشفوا أهميتها على الصعيدين الجسدي والفكري. حتى ممارسة اليوغا أو رفع بعض الأوزان الخفيفة يمكن أن يكون كافياً لإطلاق عملية بناء العضلات التي تساعد على خفض الوزن.

- استخدم التكنولوجيا لصالحك. إذا كنت لا تملك الوقت لتهتمّ بنفسك وتمارس رياضتك، اجعل التكنولوجيا حليفك. هنالك الآلاف من الفيديوهات على اليوتيوب التي تساعدك على ممارسة الرياضة في المنزل. مارس الرياضة التي تحبّها حتى لا تملّ بسرعة وتتوقف.

- يزداد معدّل الأيض خلال التمرين ويبقى مرتفعاً لفترة بعد ذلك. وتكون صحّة الأشخاص الذين يمارسون الرياضة أفضل من الأشخاص الذين لا يمارسونها. وقد تبين أنّ تمارين الجهد ترفع معدّل الأيض بالأخص عند الكبار في السنّ الذين لا يتمتعون بمعدّل أيض سريع.

- يساعد رفع الأثقال على زيادة كتلة العضلات. وأظهرت الدراسات أنّ هذا النوع من التمارين قادر

على زيادة حرق السعرات الحرارية وتحسين معدل الأيض، رياضة رفع الأثقال سواء للشباب أو البنات هي الأمثل لتسريع عملية الأيض الغذائي وحرق السعرات الحرارية. لكن لا تبدأوا رفع الأثقال من تلقاء ذاتكم فجأة ودون تحضير، استشيروا مدرباً رياضياً وابدأوا رياضة رفع الأثقال بلطف لتزيدوا الوزن والجهد تدريجياً.

- اصعد الدرج بقدر ما تستطيع. سوف يساعدك ذلك على حرق السعرات الحرارية الزائدة دون أن تدرك. ويجعلك أيضاً تحافظ على صحّة مفاصلك. مارسوا صعود السلالم وهبوطها 10 دقائق في اليوم.

- قلّـلوا وقت مشاهدة التلفزيون ساعة واحدة وقوموا بدلاً من ذلك بأي نشاط جسدي: أعمال تنظيف منزلي، عمل في الحديقة، رياضة، لعب مع الأولاد...

- التنظيف المنزلي يجعلكم تحرقون 4 كالوريات في الدقيقة الواحدة إذا عملتم بخفة ورشاقة: امسحوا الأرضيات من دون عصا، نظفوا الزجاج، اغسلوا بعض قطع الملابس الحساسة يدوياً.

- حين تبدأين بممارسة التمارين ترتفع عملية الأيض في جسمك ما يساعدك على خسارة الوزن. ولكن مع مرور الوقت سيعتاد جسمك التمارين ذاتها، لذلك غيّريها ليبقى جسمك متهيئاً لتمارين جديدة.

- على الرغم من أن ممارسة التمارين أمر ضروري لفقدان الوزن، غير أن الإكثار منها سيشعرك بالجوع وستأكلين كميات أكبر. معظم الناس يعتقدون أن التمارين المكثفة تسمح لهم بتناول طعام أكثر، ولكن هذا الأمر لن ينجح. فعليك الإلتزام بالتمارين المناسبة لك ولأسلوب حياتك.

- في بعض الحالات نخسر الوزن، ولكننا ننمّي العضل في جسمنا بسبب ممارسة تمارين مكثفة. فنعتقد أننا لا نخسر الوزن ولكننا في الواقع نفعل.

- تمشّـي وتحدّث: إن كان الحبيب بعيداً فاجري معه مكالمة هاتفية ولكن من دون الجلوس على الأريكة. فاحمل الهاتف وتمشّـي في البيت أو في الحيّ.

- تمشّـي وتسوّق: حتى إن مشيت على مهلّ في السوق التجاري أو في المدينة، تحرق أكثر من 100 سعرة حرارية كل 30 دقيقة من التسوّق.

- ادمج المهام إن كانت مملّة: إن كان عليك تفريغ آلة غسل الصحون، قم بتمارين القرفصاء وستحصل على أوراك جميلة ومطبخ نظيف في وقت قصير.
- اركض في البيت: أتذكر حين كانت أمّك تقول لك إنّ الركض في البيت ممنوع؟ لقد كانت مخطئة! فالعدو يحرق معدّل 300 سعرة حرارية يوميا.
- التزم بممارسة التمارين الرياضية. تمرّن بانتظام وبشكل يومي لمدة نصف ساعة على الأقل، مخصّصاً وقتاً للاستراحة لتساعدك على حرق الدهون. فاتّباع حمية غذائية وممارسة التمارين يساعدان بشكل أفضل على فقدان الوزن وتحسين وظيفة الكبد.
- تَمَدِّبْ عِرْقاً: مارس نشاطاً رياضياً يساعدك على تصيب العرق، وبالتالي التخلص من السموم الموجودة في جسمك. أفضل تمرين هو رفع الأثقال والركض وركوب الدراجة الهوائية، وتمرين الكارديو.
- إنّ المشي هو من أفضل الطرق للتمرين وخاصة عندما يكون الطقس جميلاً. كما يُعدّ من أسهل الطرق للمحافظة على لياقة الجسم. جرّبوا هذه الحيل التي قد تساعدكم على المشي أكثر:
 - * اركنو السيارة في أبعد مكان ممكن عن مركز عملكم أو منزلكم.
 - * اصعدوا السلالم بدل المصعد.
 - * اعملوا في الحديقة بنفسكم.
 - * انهضوا عن مكاتبكم واذهبوا إلى مكاتب زملائكم في الشركة بدل أن تتصلوا بهم.
 - * امشوا خمس دقائق كل ساعتين.
- من المعروف أنّ ممارسة اليوغا تزيد مرونة الجسم وتساعد على التخلص من التوتر إلا أنها مفيدة أيضاً للتخلص من الوزن الزائد، فهي تقوّي العضلات وتحفّز عمليات الأيض الغذائي.
- بسبب التكنولوجيا المتوفرة في أيامنا هذه، أصبحنا نبتعد شيئاً فشيئاً عن النشاطات الجسدية

التي تخرجنا من المنزل. قوموا بجهد بسيط للخروج للمشي أو السباحة أو ركوب الدراجة الهوائية أو أي نشاط آخر على الأقل مرتين في الأسبوع.

- قوموا بممارسة الرياضات التي تساعد على تقوية العضلات بدون استخدام أي آلة مثل رياضة البوش أب والتمارين التي يمكن أن تقوموا بها بسهولة في البيت. هذا يساعدكم على حرق الكثير من الدهون والسعرات الحرارية.

- عليكم ممارسة تمارين الجهد المتقطع لأنها الأفضل. ستجعلك تحرقين الدهون حتى بعد انتهاء التمارين بساعات. هذا يعني أن عليك أن تمارسي أي تمرين بقوة وسرعة لمدة دقيقة ثم ترتاحي لثلاثين ثانية ثم تكررري ذلك مراراً لمدة نصف ساعة.

- جسمكم يقوم بأحد الأمرين التاليين دائماً: يكسب العضلات أو يخسرها. فإذا كنتم قد وصلتكم إلى وزنكم المثالي فهذا ليس عذراً للتخلي عن التمارين الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، الممارسة المنتظمة للرياضة يمكن أن تساعد على تنظيم الهرمونات، التي تُسهّل مقاومة مخاطر الإفراط في الطعام.

- كلانا نملك عضلات في منطقة البطن لكنها تكون أحياناً مخفية تحت طبقة من الدهون وهذا ما ينبغي التخلص منه. ركزي إذاً على حرق الدهون وليس على إرهاق عضلاتك أكثر من اللازم.

- أشارت دراسة إلى أن 60 دقيقة من المشي البطيء أو 30 دقيقة من المشي السريع تؤدي إلى إحراق 100 كالوري. وأشارت دراسات أخرى إلى أن 30 دقيقة من المشي على طريق مستوية ببطء يؤدي إلى إحراق ما بين 90 و190 كالوري، والمشي السريع إلى إحراق من 120 إلى 200 كالوري. أمّا المشي لثلاثين دقيقة صعوداً في الجبال بخطوات بطيئة، فيؤدي إلى التخلص من 100 - 210 كالوري، والمشي السريع لمدة مماثلة على الطرقات عينها يؤدي إلى التخلص من 135 - 290 كالوري.

- يعتقد الكثيرون أن الرياضة عذر لتناول أي شيء. لكن الرياضة التي لا تترافق مع نظام غذائي منحدّف لن تستطيع وحدها أن تُنحّسّفكم. لا يمكنكم أن تأكلوا بإفراط بحجة أنكم تمارسون الرياضة.

- السبب الأكبر للبدانة هو الجلوس لوقت طويل في العمل. أمّا الخبر السار، فهو أن الوقوف أثناء العمل يزيد حرق السعرات الحرارية وعلى مرّ سنة كاملة يمكن أن يحرق دهوناً توازي 11 كلغ. إن كان الوقوف أثناء العمل غير ممكن، حاولوا الوقوف أو المشي لمدة 5 دقائق كل 15 دقيقة من العمل.

وسترتفع عملية الأيض لديكم بشكل كبير.

- أفضل المأكولات التي يجب أن تتناولوها قبل ممارسة الرياضة:

لا تبدأوا تمارينكم الرياضية بمعدة فارغة! ثمة أطعمة إذا تناولتموها منحتكم الطاقة وجعلتكم تتمرنون لوقت أطول من دون الشعور بالوهن. فما هي هذه الأطعمة؟

- الموز: الموز غني جداً بالنشويات السريعة الاحتراق التي تمدك بالطاقة الضرورية لممارسة الرياضة، كما يحتوي على البوتاسيوم الذي يساعد في الحفاظ على وظائف الجهاز العصبي والعضلات.

- الشوفان: الشوفان غني بالألياف التي تُسهّل إطلاق النشويات في الدم، وبالتالي توفير الطاقة أثناء التمرين.

- الكافيين: أثبتت الدراسات أن الكافيين يساعد الجسم على الإستمتاع بالتمرين من خلال توليد الطاقة شرط أن يستهلكه الشخص باعتدال. إنه يُخفف التعب ويرفع معدل حرق الدهون.

- الحمص: تناول مقدار نصف كوب من الحمص المسلوق مع القليل من عصير الليمون الحامض وزيت الزيتون.

- بياض البيض: الدهون الموجودة في البيض تُعضم ببطء وتشعرك بالشبع. وزلال بيضة واحدة يؤمّن 4 غ من البروتين تقريباً.

- الفاكهة المجففة: إنها وجبة سريعة وخفيفة جداً تمدك بالطاقة من دون إثقالك. تناول خاصة التوت المجفف والمشمش والأناناس.

- صدر الدجاج مع الأرز الأسمر: إذا كنت ستمارس الرياضة بعد الغداء أو العشاء، فيجب أن تتناول وجبة تشبعك وتؤمّن لك الطاقة وتحتوي على أقل ما يمكن من الدهون. النشويات المركّبة في

الأرز تُعزِّز توليد الطاقة، والدجاج يؤمِّن البروتين للعضلات بعد التمرين. يمكنك استبدال الأرز الأسمر بالبطاطا الحلوة أو الكينوا أو بالخضار والحبوب الكاملة.

- اللبن الرائب: إنَّه يُعزِّز الطاقة في الجسم وهو خفيف على الهضم. يمكن استبداله بقطعة من الجبن الأبيض.

المصدر: كتاب أهم 365 نصيحة للنحافة والريجيم لـ (فاديا عبدوش)