

## أمور تسهم في بدانتك.. فاحذر منها



على الرغم من محاولاتكم المتعددة للمحافظة على رشاقتم، فإنكم تفشلون غالباً في هذا الأمر، ولعل ذلك يعود في معظم الأحيان إلى عدم انتباهكم لأمر تسهم دون أن تدرون في بدانتكم، فما الذي يحدث؟

عندما يتعلق الأمر بالتلفاز، فإن طريقة عرض الطعام في الدعايات قد يثير بشكل كبير شهيتكم للطعام، ويسهم استلقاؤكم باسترخاء على الأريكة أمام التلفاز في بدانتكم عندما تأكلون لأن معدتكم تكون في حالة انبساط وارتخاء، وهو ما يجعل استهلاككم المزيد والمزيد من الطعام مسألة سهلة للغاية. على أي حال إن كان لابد من الأكل أمام التلفاز، فعليكم أن تفعلوا ذلك بطريقة معينة، أي أن تتردوا مثلاً لباساً يظهركم بصورة رشيقة، وأن تجلسوا بحيث يكون ظهركم مستقيماً، وتناولوا طعامكم في طبق صغير، واستخدموا ملعقة صغيرة، إن فساد الحمية الغذائية، والفشل في ضبطها غالباً ما يكمن وراءه المطبخ في الواقع، فإن كنتم تتناولون طعامكم في المطبخ، لا توزعوا أطباق الطعام على طاولة المطبخ، بل ضعوا وجبتكم في طبق واحد، فهذه الطريقة ستساعد دماغكم على تحديد ما تأكلون، وهو بدوره سيرسل رسالة إلى معدتكم توجي بإحساسكم بالشبع.

خاص للمرأة/ إن كنتِ موظفة، عليك أن تنتهي إلى ما تأكلينه في مكتبك، فتحت وطأة الضغوط النفسية الكثيرة، يفرز الجسم هرمون الأدرينالين، والذي يعمل على تخزين الطاقة في العضلات بدلاً من تحويلها إلى الجهاز الهضمي، ولذلك عندما تريد تناول طعامك في مكتبك، وجهي رسالة إلى عقلك بأن الوقت الآن هو وقت الاسترخاء والراحة وليس العمل. حاولي أن تدلي نفسك، فلا تردي على الهاتف، ولا تقرئي رسائلك الإلكترونية حتى لا تبعدك عن جو الاسترخاء والراحة الذي وضعت نفسك فيه. ركزي على عملية المضغ بكل عناية وهدوء لأن هذا سيبعدك عن حالة النهم التي تصيب الكثيرين، وأخيراً حاولي أن تتلذذي وتستمتعي بما تأكلينه لأن ذلك سيققل من رغبتك في تناول أشياء غالباً ما تكون ضارة.

انتبهوا إلى أمر مهم، فلا تأكلوا بعجلة لأنكم ستأكلون أكثر، فعندما تتناولون، على سبيل المثال، طبقاً من المعكرونة وأنتم على عجلة من أمركم فإنكم قد تستهلكون 646 سعراً حرارياً، بينما تكون السعرات 579 فقط عندما تتناولون الطبق نفسه خلال 30 دقيقة. انتبهوا دائماً إلى كميات الطعام التي تتناولونها لأن ذلك يساعدكم على استقرار مستويات السكر في دمكم.

من جانب آخر، هناك عادة التهام الطعام ليلاً، فبسبب الضوء الخافت الذي يشعركم بعدم وجود أحد يراقبكم، يكون التهامكم للطعام أكثر سهولة، فإن كان لابد من هذا الأمر، وطفوا جميع حواسكم لتذوق الطعام، فكروا في نكهته وشكله، وقاوموا رغبتكم في التهامه بسرعة من خلال مضغه بشكل بطيء.

إن كانت لديكم عادة شراء الأطعمة من محطات البترول، فلا بأس في ذلك على أن تشتروا كل ما هو صحي، وابتعدوا تماماً عن كل ما يمكن أن يسهم في زيادة وزنكم، حاولوا أن تستنشقوا الهواء الطبيعي من النافذة، أو ارفعوا صوت الراديو لتشغلوا أنفسكم بشيء آخر غير الطعام، وإن كنتم تشعرون بحاجة ماسة للتسلية في الطريق، فالعلكة هي الحل الأفضل لتجنب استهلاك أنواع ضارة تسهم في إصابتكم بالبدانة.