كيف تصل إلى أهدافك الصحّية بطريقة سهلة؟



هناك عدد كبير من الناس الذين لديهم أهداف صحّية يريدون الوصول إليها؛ لكنّهم لا يدرون كيف. فمنهم مَن يريد إنقاص وزنه، تناول الطعام الصحّي، ممارسة التمارين الرياضية أو التوقف عن التدخين. يبدأ الشخص منهم بالمحاولات؛ لكنّه في الكثير من الأحيان يفشل في الوصول إلى ما يصبوا إليه.

سوف نستعرض لكم عدداً من الأهداف الطويلة الأمد والخطوات التي سوف تساعدكم على تحقيق هذه الأهداف.

الهدف الأوّل: تناول كميات أقل من السكر المضاف

1- تحديد الأطعمة التي تحتوي على السكر المضافة والتي تكون قيمتها الغذائية قليلة. ألق نظرة على مخزن الطعام الخاص بك، الثلاجة والفريزر وقم بإزالة أي من الأطعمة التي تحتوي على السكر المضاف. فبالإضافة إلى الأطعمة مثل الكيك، الكوكيز والشوكولاتا، قد يشمل ذلك أيضاً وجبات قد تبدو لك بأنّها صحّية مثل الغرانولا والكورن فليكس. لا حاجة لإزالة الأطعمة التي تحتوي على السكر الطبيعي مثل الألبان والفاكهة.

2- قم بتدوين ثلاث وجبات خفيفة تحتوي على القليل من السكر المضاف مثل الخضار المقطعة مع ملعقة من تغميسة الحمص وحاول أن تكون مكوناتها متوفرة لديك دائماً.

3- قم بتدوين ثلاث حلويات تحتوي على سكريات طبيعية أكثر مثل نصف كوب من الزبادي مع الفواكه المقطعة. اصنع هذه الحلويات وتناولها عندما تشعر بالرغبة فيتناول أطعمة حلوة المذاق.

4- عندما تتمكّن من تحضير كلّ هذه الأصناف الجديدة بسهولة وعندما يصبح تحضيرها جزءاً من نمط حياتك، قم بإضافة أطباق جديدة أخرى إلى اللائحة.

5- لإنجاح هذه المحاولة تجنب شراء أي من الأطعمة الغنية بالسكر المضاف وتخزينها في البيت لأنّه سوف يسهل عليك الحصول عليها في أوقات ضعفك.

الهدف الثاني: تبديل الأطعمة المصنعة بالأطعمة الطازجة 80% من الوقت

1- بدّل المشروبات الغازية، العصير المعلب ومشروبات الطاقة بكوب من الماء المنكه بالفواكه الطبيعية.

2- ابتعد عن الكربوهيدرات البسيطة وتناول الكربوهيدرات المعقدة. اهدف إلى تحويل كلّ الحبوب التي تتناول إلى حبوب كاملة تماماً، وذلك مثلاً من خلال تبديل المنتجات البيضاء مثل الأرز والخبز الأبيض بالأرز والخبز الأسمر.

3- تناول البقوليات كمصدر للبروتين بدل من تناول البروتين الحيواني، خاصّة اللحوم المصنعة مثل النقانق، المرتاديلا وغيرها.

4- استبدل السكر المعالج (الأبيض) مع شراب القيقب الحقيقي أو العسل الخام أو السكر الأسمر.

5- شراء الخضراوات الطازجة بدل من المعلبة.

الهدف الثالث: ممارسة التمارين الرياضية لمدة ثلاثة أيام على الأقل في الأسبوع

1- قم بعمل قائمة من ثلاثة أنشطة تتمتع بممارستها عادة وبعد ذلك ضع قائمة بثلاثة أنشطة جديدة تريد تجربتها.

2- ضع مفكرة أسبوعية تتضمن مزيجاً من القائمتين. كن محدداً قدر الإمكان، مثلاً الاثنين سوف أمشي لمدة 30 دقيقة عند الساعة الرابعة، الثلاثاء سوف اذهب في الساعة السادسة إلى درس اليوغا وهلم جرا. تعامل مع جلسات التمارين كما تتعامل مع المواعيد أو الاجتماعات العملية.

3- حاول إيجاد صديق لممارسة التمارين معه، فهو سوف يساعدك في الحفاظ على تعهداتك بهذا الشأن.

4- قم بتسجيل التمارين التي تقوم بها يومياً، فهذا سيساعدك على مراقبة تقدمك والحفاظ على قوّة الدفع لديك.

الهدف الرابع: السيطرة على كميات الأكل المتناولة

1- قبل تناول وجبة الطعام، اشرب كوبان من الماء، وذلك سوف يساعدك على الشعور بالشبع بوقت أقصر.

2- دع الخضراوات تشكل نصف الصحن الذي تتناوله، كما يجب تناول الخضار أوّلاً قبل تناول المأكولات الأخرى فالخضراوات تساعد على الشعور بالشبع أيضاً.

3- قم بتجهيز وجباتك الخفيفة مسبقاً، بحيث تكون كلّ وجبة مقسمة بالحجم المناسب. فعدّ فعل ذلك مسبقاً فإنّك سوف تلتزم بالكمية ولن تتناول أكثر مما يجب عليك تناوله.