وداعاً للسمنة.. وأهلاً بالرشاقة



من أعظم نعم الله علينا هي نعمة الجمال وخاصة فى المرأة ولا تقدر هذه النعمة من النساء إلا من سلبت منهم. والجمال نوعان

1- جمال معنوي: (كجمال النفس- والروح- والخلق)

2- جمال مادي: (كالوجه- وجمال الجسم) والذى أعرضه عليكِ سيدتي هو الجمال المادي وخاصة جمال الجسم الذي يمنحك الرشاقة والخفة والحركة الجميلة والجذابة. فجمال الجسم كما يمكن الإساءة إليه وتخريبه وأنت سيدتي تفهمي ما أقوله أيضاً يمكنك الاعتناء به والمحافظة على أصل جماله. قال تعالى: " يَا أَيُّهَا الإنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ* الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ " (الانفطار/7-6). حيث خلق الله تعالى الإنسان فى أحسن تقويم وجعل جسمه سوياً مستقيماً منتصباً. فقوام الجسم ليس مجرد جمالاً ولكنه جمال وصحة وقوة ورقة ورشاقة وكلّ الصفات التى تحبينها. حيث انّ المرأة المصرية قد أفسدت ذلك الجمال الربانى بالسمنة والدسامة الغير لائقة بالمرة والتي تفسد من جمالها ورونقها. ومن هنا كان لزاماً على المرأة العصرية أن تحرص كلّ الحرص على اكتساب الرشاقة والوزن المناسب لجسمها ويجب أن تكون هذه المحافظة مدى الحياة لكي تبقى جميلة في أعين كلّ من يرونك. ويجب على المرأة التي تريد النجاح في الرشاقة والجمال أن تحقق هدفين:

1- الأكل
2- الحركة

فيجب على المرأة أن تولي اهتماماً كبيراً في تناول الطعام فانّ الإنسان لا يعيش لكي يأكل وانما يأكل لأجل أن يعيش. قال تعالى: " وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبّ ُ الْمُسْرِفِينَ " (الأعرف /31)، وأيضاً الحركة فكما يقال في الأمثال: (الحركة.. بركة) وبالطبع فانّ الحركة وبذل الجهد يفقد الجسم الكثير من السعرات الحرارية. فانها معادلة واضحة وصحيحة على أسس علمية سليمة. فيجب أن يكون هناك توازن بين الأكل والحركة. ولكي تصبحي رشيقة إليك بعض النصائح العلمية الأتية:

1- تغيير أسلوب حياتك.

2- تغير من عاداتك السيئة في تناول الطعام بدون حساب.

3- تودعي الكسل وتصبحي نشيطة مع ممارسة تمارين رياضية مثل: المشى

4 - الإصرار على مكافحة السمنة. فالسمنة ليست كما يسمونها بعض الناس الغير قادرين على فهم الصحة بشكل عام فأنها تؤثر على القلب والكبد وأجهزة الجسم بأكملها وأيضاً تؤثر على المشي والأرجل وتؤدى إلى خشونة المفاصل.

وللباحثين عن قوام الرشاقة والصحة أثبتت الدراسات والأبحاث ما يلى:

1- شرب الماء في كلّ وقت لأنه أسرع وأسهل وأرخص طريقة لسد الشهية.

2- شرب الشاي الأخضر حيث يلعب دوراً مهماً في حرق الدهون وتخفيف الوزن حيث أثبتت دراسة سويسرية أنّ شرب الشاي الأخضر يومياً ينشط الجسم لحرق الدهون بشكل أكبر.

3 - يرى الباحثون أنّ استخدام البهارات في الطعام طريقة مناسبة لتخفيف الوزن خصوصاً بعد أن أثبتت دراسة طبية أجريت في جامعة كيوتو اليابانية أنّ الزنجبيل والشطة تزيد من حرق نسبة الدهون في الجسم بنسبة 25%.

4- تجنب تناول الطعام أمام التلفاز أو القراءة لأنك ستتناولينه دون شعور.

5- أهم شيء من الأشياء للتخلص من السمنة عمل تمارين رياضية مثل المشي مع شفط البطن أثناء المشي- ممارسة رياضة الجري- القيام بأعمال المنزل كلّ ذلك يحرق الدهون.

6- التقليل من الدهون في المأكولات والمشروبات الغازية وكلّ المسببات للسمنة.

7- أكل السلطة قبل تناول الطعام.

كلّ ُ هذا يؤدي إلى الحصول على الرشاقة والقوام الجذاب

وداعاً للسمنة.. وأهلاً بالرشاقة

الكاتبة من مصر