

## استعدي لياقتك على طريقة الرجل



هل تريد أن تتمتع بمقاسات صحيّة؟ عليك إذاً أن تفهمي عقل الرجل لتعتمدي استراتيجياته الناجحة لخسارة الوزن وتقوية العضلات.

ليس سرّاً أن الرجال يخسرون الوزن الزائد بسرعة أكبر من النساء. وتلفت كلير كولينز الأستاذة المحاضرة في علم التغذية والحميات الغذائية في جامعة "نيوكاسل" إلى أن الرجال يعانون من الوزن الزائد أكثر من النساء، لكنهم قادرون على خسارة هذا الوزن بشكل أسرع لأسباب بيولوجية ذلك أن معدل عملية الأيض لدى المرأة، أي كمية السعرات الحرارية التي تحتاج إليها لعمليات التنفّس والدورة الدموية والهضم والنشاط الجسدي، أقلّ بنسبة 5 إلى 10 المئة من معدل عملية الأيض لدى الرجل. ويعني هذا الفرق أن الرجل يحرق سعرات حرارية أكثر من المرأة حتى عندما لا يقوم بأي مجهود، ما يحميه من اكتساب الوزن ويسهل عليه خسارة الكيلوغرامات الزائدة. ولا تقتصر النقاط الإيجابية التي تصبّ في مصلحة الرجل على عملية الأيض فحسب، بل تشمل فوارق نفسية أيضاً، بحسب فيليب مورغان، الأستاذ المساعد في جامعة "نيوكاسل"، ذلك أن الرجل يتّبع نمطاً مختلفاً في تناول الطعام ويتعامل مع الحميات الغذائية والتمارين الرياضية بشكل مغاير عن المرأة. لذا، ما عليك سوى اتّباع هذه العادات "الرجالية" العشر للتمتّع بصحّة أفضل وجسم رشيق.

### 1- اختاري ألعاباً مسلية:

قد تعمدن خلال وقت فراغك إلى تصفّح مجلّة أو كتاب ما، فيما يتمرنّ زوجك على إتقان لعبة كرة المضرب في ملعب افتراضي على شاشة التلفزيون. لذا، قومي بدورك ببعض الحركة وتمرنّي على ألعاب الفيديو النشيطة مثل Fit Wii Nintendo التي تزيد من مستوى طاقتك تماماً كالتمارين الرياضية الخفيفة، إذ أن مستوى الطاقة التي تستهلكينها في هذه الألعاب الافتراضية، على غرار الملاكمة والغولف وكرة المضرب والبولينغ والبيسبول، يُعتبر كافياً للحؤول دون اكتسابك الوزن الزائد وحمايتك من العديد من الأمراض مثل أمراض القلب والسكري والاضطرابات الأيضية.

## 2- لا تقومي بمهام عدّة:

غالباً ما تتباهى النساء بقدرتهنّ على إتمام مهام عدّة في آن، لكنّ محاولة الموازنة بين مختلف الواجبات لا تُعدّ أمراً إيجابياً، لأنّها تؤثّر على جهودك الفعّالة لخسارة الوزن. فبدلاً من أن تعتمدى أكثر من وسيلة لخسارة الوزن الزائد كالسباحة، وممارسة رياضة الـ"بيلاتس"، وخفض نسبة استهلاكك للسكّر، والتوقّف عن تناول اللحوم، فكّري مثل الرجل في هذه الحالة فهو يكتفي بممارسة رياضة الركض للتخلّص من الوزن الزائد. لذا، إبدأي أوّلاً بالتركيز على أسوأ عادتَيْن كنت تتّبعينهما في السابق وقومي بإدخال بعض التعديلات عليهما. وستساعدك هذه التقنية على الحصول على نتائج إيجابية، إذ وجدت دراسة نشرت في مجلة Science أنّ الإنسان يستطيع التعامل مع مهمّتين معقّدين فقط في آن واحد.

## 3- انضمّي إلى فريق رياضي:

هل تكتفين بمراقبة زوجك وهو يمارس الرياضة؟ إذاً، فقد حان الوقت لتنضمّي بدورك إلى فريق نسائي. فقد وجدت دراسة أجريت في جامعة "كوبنهاغن" أنّ النساء اللاتي يمارسن رياضة جماعية يستفدن أكثر من ناحية اللياقة البدنية الشاملة من اللاتي يلجأن إلى ممارسة رياضة المشي ذلك أنّ الانضمام إلى فريق يحوّل النشاط الرياضي من تمرين إلى مناسبة اجتماعية، ولهذا لا يفوّت الرجال تمارينهم الأسبوعية. وتلفت الباحثة لاينا أوتيسين إلى أنّ المشاركات في الدراسة اللاتي يمارسن رياضة جماعية أكملن تدريباتهنّ بعد انتهاء الدراسة، بينما استمرّ عدد قليل فقط من النساء اللاتي اخترن رياضة الركض في ممارستها بعد انتهاء الدراسة.

## 4- ارفعي الأثقال:

من الأمور التي يمكنك أن تتعلّميها من الرجال أيضاً هي أنّ تمارين رفع الأثقال تعني خسارة الوزن. وإن كان برنامجك الرياضي لا يتضمّن تمارين القوّة، إعلمي أنّك تهملين عنصراً أساسياً في عالم الصحة واللياقة البدنية. ولا تهتمي إطلاقاً للمفهوم الخاطئ الذي يفيد بأنّ رفع الأثقال يزيد من ضخامة عضلاتك، لأنّ تمارين القوّة تخفّض نسبة الدهون في جسمك وتزيد من ليونة عضلاتك وتحرّق المزيد من السعرات الحرارية. وإن لم تقتنعي بعد بمدى أهمّية رفع الأثقال، عليك أن تعرفي أنّ الكتلة العضلية تتضاءل مع تقدّمك في السنّ، وفي حال عدم استبدالها، ترتفع نسبة الدهون في جسمك كما يشير إدوارد لاسكويسكي المختصّ في إعادة التأهيل والطبّ الفيزيائي. وفي حال أحسست بأنّ التمرين في صالة الأوزان يُشعرك بالخجل، يمكنك ممارسة تمارين رفع الأثقال في منزلك.

## 5- زيدي حدّة التمارين:

ينجح الرجل في خسارة الوزن بسهولة لأنّه يزيد من حدّة التمارين التي يمارسها. لذا، اتبعي هذه الاستراتيجية الفعّالة عبر ممارسة تمارين مقتضبة لكن قويّة تتخلّلها تمارين معتدلة الوتيرة. وتساعد هذه التمارين على حرق الدهون ورفع مستوى لياقتك البدنية أكثر من التمارين متوسّطة القوة، وذلك وفقاً لدراسة أجرتها جامعة "غيلف" الكندية. وقد وجدت هذه الدراسة أنّ حرق الدهون خلال ساعة من ركوب الدراجة الثابتة ارتفع بنسبة 36 في المئة، بينما زادت لياقة القلب بنسبة 13 في المئة بعد ممارسة التمارين المتناوبة

هل تجدين صعوبة في النوم بينما يغطّ زوجك في سبات عميق وهادئ؟ لا تقلقي، فلست الوحيدة. فقد وجدت دراسة حديثة أنّ النساء من مختلف الفئات العمرية يواجهن مشاكل في النوم، وفي الاستيقاظ باكراً جدّاً. والجدير بالذكر هو أنّ عدم حصولك على قسط وافر من النوم يؤثّر بشكل سلبي على تراكم الدهون في محيط خصرك، إذ تحدّ قلّة النوم من قدرتك على خسارة الوزن بنسبة 55 في المئة وفقاً لدراسة أخرى أجرتها جامعة "شيكاغو". ويوضح بلامن بينيف، مدير الدراسة، إنّ عدم حصولك على ساعات كافية من النوم يعرقل عملية خسارتك للوزن ذلك أنّ قلّة النوم تؤدي إلى إفراز هرمون "غريلين" الذي يُشعرك بالجوع ويحدّ من استهلاكك للطاقة. لذا، فإنّ الحصول على ثماني ساعات من النوم على الأقلّ يساعدك على التحكم بإحساسك بالجوع. ولتنعمي بليلة نوم هانئة، تمرّني لدرجة التعب خلال النهار واتّبعي نظاماً محدداً للنوم يتضمّن الاستحمام بالماء الدافئ وقراءة كتاب بسيط ثمّ الخلود إلى النوم قبل 15 دقيقة من موعد نومك المعتاد.

## 7- الجأى إلى التمارين الرياضية عوضاً عن تناول الطعام للتخلّص من التوتر:

أظهرت الدراسة التي أجرتها جمعية Society Psychological American أنّ 31 في المئة من النساء يعمدن إلى تناول الطعام كوسيلة للتخلّص من التوتر مقابل 21 في المئة من الرجال، ذلك أنّ الرجال ينظرون إلى الطعام على أنّه مجرد مصدر للطاقة. كما وجدت الدراسة نفسها أنّ 16 في المئة من الرجال يمارسون الرياضة للتخلّص من الضغوط النفسية مقابل 4 في المئة فقط من النساء. لذا، ننصحك بأن تحذّي حذو زوجك وتنضمي إلى فريق رياضي أو أن تقصدي النادي الرياضي كي تنفّسي عن توترك وترتاحي من الضغوطات كافّة.

## 8- تناول وجبات خفيفة صحّية:

يشعر الرجال كما النساء من وقت إلى آخر برغبة شديدة في تناول الطعام، لكنّ الفرق بحسب دراسة أجرتها جامعة "كورنيل"، يكمن في أنّ المرأة تميل إلى اختيار المأكولات حلوة المذاق والغنية بالسعرات الحرارية مثل الشوكولاته والبطوة، في حين أنّ الرجل يتوق إلى تناول الأطعمة الغنيّة بالبروتينات كشرائح اللحم، ما يعطيه الأفضلية في خسارة الوزن. فخلافاً للسكّريات التي تمنحك دفعة من الطاقة يزول مفعولها بسرعة، تُشعرك البروتينات بالشبع لمدّة أطول. لذا إن شعرت برغبة شديدة في تناول الحلويات، حاولي استبدال المثلّجات باللبن قليل الدسم.

## 9- لا تحرمي نفسك من طعامك المفضّل:

هل شعرت يومياً بأنّ ثيابك أصبحت ضيّقة عليك، فقرّرت شرب الماء وتناول الخضار وحسب لتتخلّصي من الوزن الزائد؟ إذاً، اعلمي أنّ الرجل لا يفكّر بهذه الطريقة مطلقاً، فمقاربتة للطعام غير معقّدة وهو يستمتع بتناوله، بينما يُعتبر الامتناع عن الأكل واللجوء إلى الحميات الغذائية تفكيراً شائعاً لدى النساء. وهذا خطأ فادح، لأنّ الحدّ من تناول الطعام يندرج تحت خانة الحميات الغذائية غير السليمة بسبب استبعاد مجموعات غذائية كاملة، الأمر الذي يؤدي إلى الشراهة والإفراط في تناول الطعام أو اكتساب المزيد من الوزن.

تعدّ ممارسة التمارين الرياضية من العوامل الرئيسية لخسارة الوزن الزائد، وقد أوردت مجلّة

من أكثر الحرارة السعرات من 16% يحرقون الرجال " أن مفادها دراسة American Journal of Physiology النساء في اليوم الواحد، كما أظهرت الدراسة أن " معدل عملية الأيض أثناء الراحة هو أقل " بنسبة 6% لدى النساء مقارنة بالرجال، وأن " السعرات الحرارية التي تستهلكها النساء خلال النشاط الجسدي هي أقل بـ 37% منها لدى الرجال وتظهر هذه النتائج أن " النساء لا يتحررن بالقدر الكافي، وبالتالي فإنهن يحرقن سعرات حرارية أقل.

نصيحة سريعة: تمرني مع زوجك

مارسي التمارين الرياضية مع زوجك لأن ذلك من فرص خسارتك للوزن الزائد واستعادتك للياقة البدنية. فقد وجدت دراسة أجرتها جامعة "إنديانا" أن 8% فقط من النساء المشاركات اللاتي تمرن مع أزواجهن توقعن عن ممارسة التمارين الرياضية، في حين أن نصف المشاركات اللاتي تدربن بمفردهن توقعن لاحقاً عن القيام بالتمارين. ويوضح مورغان إن الدعم المتبادل بين الزوجين ووضع الأهداف المشتركة وتشجيع الواحد للآخر عوامل تساهم في تحقيق هذه النتائج الإيجابية.