

## أسرار في ديكور منزلك لحماية غذائية ناجحة



تنعكس التغييرات التي تطال المساحة التي نسكنها على نفسياتنا وحتى أوزاننا، فبعض اللمسات في الديكور الداخلي يمدّ العينين بالجديد ويسجّل في العقل رسائل إيجابية، وقد يدفعنا إلى الاستمرار في اتباع الحمية الغذائية الصحية، إذ أنّ هذه الأخيرة لا تقتصر على الطعام والتمارين الرياضية، بل يمكن من خلال ترتيب ما حولنا دفعنا إلى الرغبة في الاستمرار.

وسوف نعزز تجربتك الصحية في فقد الوزن في بيتك، عبر الأفكار التالية:

### 1- نظرية الازدحام:

يجتهد الباحثون في تحليل تأثير الفوضى في المحيط على سيكولوجية الأشخاص، وقد نشر المحلّل النفسي بيتر والش مقالة، في هذا الإطار، عن ازدياد احتمالية خروج عادات الأكل عن السيطرة بسبب مظهر البيئة المنزلية العام. ومن المعلوم أنّ ازدحام خزانك بملابس لا ترتدينها، واكتظاظ زوايا وأدراج غرفتك وما تحت السرير بأغراض لم يتسنّ لك استخدامها أبداً وملاء مخازن البيت بالطعام الذي شارف تاريخه على الانتهاء... كلّه يؤشّر إلى ازدحام عقلك بالأفكار والخطط التي ينبغي عليك القيام بها، فتترجمه يدك في أغراضك التي تملأ المكان.

اجعلي نقاهتك داخل منزلك "الجديد" الذي سيحفّز روح الاكتشاف لديك وسيزيد رغبتك بتجربة الكثير من الطعام الصحيّ، عبر ترتيب كلّ المتعلّقات وتوضيب الملابس في الخزائن وإفراغ الأرفف.

ولا تجعلي مطبخك مكتظاً وكأزّه في حال تأهّب فصوي، بل اشترى ما تحتاجينه لبضعة أيام، ودعي أسلح العمل فارغة نظيفة، تجعل المكان يرحّب بك كلّما دخلته، لإعداد وجبة. وانعشيه بخلفية صوتية، كمصوت الراديو المرتفع الذي يبثّ فيك الحماسة!

تخلّصني من كلِّ ما لا تحتاجين إليه، فكلِّما أصبح محيطك أكثر صفاءً ووضوحاً، كلما ترتّبت أفكارك ونزعت الأعباء عن نفسك...

## 2- البيت المثالي المؤجّل!

إذا كنت ممّن يخزّن أغراضه الثمينة ويبقيها في عليها، فاعلمي أنّك لا تثقين بعد بانتمائك لمحيطك الحالي، وكذلك صورتك في مرآتك الداخليّة هي حبيسة عالمك المؤجّل. ابدئي بالتخلّص من تجاهلك الواقع وتقبّلني منزلك. زيدي شعورك بالرضى عنه بإفراغ صناديقك المخبّأة في أرجاء المنزل والاستمتاع بمحتواها. أخرجي خزفيّاتك المميّزة واعرضيها. حضّري طعامك في أطباق الزجاج المفصّلة لديك وقدّمي العصير بأكواب ذات قواعد نحيلة تُشعرك بالأناقة والرشاقة. تناسي مخاوفك من إفسادها، أو عدم ثقتك باستخدام أطفالك لها. اجعلي مظاهر الجمال والمثالية هي تحدياتك، لا ملابسك والمرأة... انثري بعض الروائح العطرية في أرجاء منزلك، لملء حواسك. استمتعي ولا تؤجلي...

## 3- مخطّط المنزل بـ"الكالوري":

اجعلي منزلك يعبر عن كمّ الحركة والطاقة المستهلكة يومياً، عبر:

في المنزل محدود المساحة، يلجأ كلُّ فرد من أفراد العائلة لإيجاد زاوية خاصّة به. ولكن، تجنّبي أن يكون السرير هو مكانك المفضّل، فذلك سيشعرك بالكسل وإن كنت نشيطة، بل قومي بوضع أريكة في إحدى الزوايا وطاولة صغيرة للقهوة حتى ولو في غرفة النوم. وأعيدي ترتيب الأثاث، لابتكار زوايا جديدة ولصرف بعض طاقتك بطريقة ممتعة.

في المنزل المتوسط المساحة، عدّدي أماكن الراحة. يمكنك توزيع غرفك وزواياك في "أقاليم"، لكلّ منها نشاطه، وخصّصي الأماكن الأقل راحة للطعام، حتى لا تقضي فيها وقتاً طويلاً. دعي الأرائك المريحة للمشروبات حصراً، ولا تتواني عن جعل أسلوبك الخاص، يحلّ في الأرجاء.

في المنزل متعدّد الطبقات، استغلّي السلم لتمارين الصعود والنزول لممرات عدّدة، يومياً، وذلك لوضع دقائق متواصلة. تنقّلي في الأرجاء، ولا تقبعي في مكان واحد وتأمّلي ما يمكنك تجديده. وتجدر الإشارة إلى أنّ المصمّمين ابتكروا أشكالاً مختلفة للأثاث، خلال العقد الماضي، لمحاربة السمنة وتحفيز الأشخاص على التنقّل حول المنزل. ولذا، استغلّي قطع الأثاث المختلفة وابقى جسدك في حال من النشاط والتأهّب عند تناول وجباتك. فمثلاً، كراسي المشرب العالية هي من بين المقاعد التي يتجنّبها الناس لشعورها بافتحام خصوصيّتها، وأنّ الأنظار تتوجّه نحوها، وإن كان هذا وهماً! فإذا كانت لياقتك تخجلك، ستحاولين الاختباء في إحدى الزوايا عند خروجك إلى المقهى أو المطعم على طاولة تغطّي نصف قامتك، ولكن استعيني بهذا النوع من الكراسي في منزلك لتعكس طاقة ثقة وإيجابية عليك.

## 4- اللياقة وسيكولوجية التملّك:

يعبّر الكثيرون أنّ آلة المشي (التردميل) أو الدرّاجة الثابتة أو غالبية الأدوات الرياضية المنزلية، تتحوّل بعد فترة، إلى قطع ديكور، وناوّلها في دواخلنا على أنّها بمثابة "مجسّمات للأمل"، نضعها لتحتلّ جزءاً من الفراغ في بيوتنا لتقنعنا أنّ نقص الوزن ما يزال جزءاً من خطّتنا. ولكن، ما لا نلتفت إليه هو أنّ وجودها في المنزل يعكس شعوراً سلبيّاً، فهي تبدو صورياً من تأنيب الضمير، كما تضيء الأزحام على المكان. حدّدي موعداً لإخراجها من المنزل أو لبيعها، وستشعرين عندها أنّك لا تملكينها، وستحاولين بعدها استخدامها قدر الإمكان!

اجعلي الأبيض النقي مع القليل من الأخضر العشبي يملآن مطبخك حيوية وتودداً مع الطبيعة، ما يشجعك على تناول الخضراوات والعصائر الصحية. ويبدو البرتقالي مثالياً أيضاً لعملية هضم الأطعمة. أما في أرجاء منزلك، فأكثر من استخدام الأزرق، فهو يريح النفس ويقطع الشهية. ولا تستهيني بتأثير ألوان الإضاءة على الطعام، فتلك الملوّنة منفرة عند الأكل، كتأثير الضوء الأزرق على الحليب لمن يشربه!