أسرار في ديكور منزلك لحمية غذائية ناجحة



تنعكس التغيّرات 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 اتّباع الحمية الغذائية الصحية، إذ أنّ هذه الأخيرة لا تقتصر على الطعام والتمرينات 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 سيكولوجيّة 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 خزانتك بملابس لا ترتدينها، واكتظاظ زوايا وأدراج غرفتك وما تحت السرير بأغراض لم يتسنّ لك استخدامها أبداً وملء مخازن البيت بالطعام الذي شارف تاريخه على الانتهاء... كلّه يؤشّر إلى ازدحام عقلك بالأفكار والخطط التي ينبغي عليك القيام بها، فتترجمه يداك في أغراضك التي تملأ المكان.

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

ولا تجعلي مطبخك مكتظاً وكأنّه في حال تأهّب قصوى، بل اشتري ما تحتاجينه لبضعة أيّام، ودعي أسطح العمل فارغة نظيفة، تجعل المكان يرحّب بك كلّما دخلته، لإعداد وجبة. وانعشيه بخلفيّة صوتية، كصوت الراديون المرتفع الذي يبثّ فيك الحماسة!

تخلّصي من كلّ ما لا تحتاجين إليه، فكلّما أصبح محيطك أكثر صفاءً ووضوحاً، كلّما ترتّبت أفكارك ونزعت الأعباء عن نفسك...

2- البيت المثالي المؤجّل!

إذا كنت ممّن يخزّن أغراضه الثمينة ويبقيها في علبها، فاعلمي أنّك لا تثقين بعد بانتمائك لمحيطك الحالي، وكذلك صورتك في مرآتك الداخليّة هي حبيسة عالمك المؤجّل. ابدئي بالتخلّي عن تجاهلك الواقع وتقبّلي منزلك. زيدي شعورك بالرضى عنه بإفراغ صناديقك المخبّأة في أرجاء المنزل والاستمتاع بمحتواها. أخرجي خزفيّاتك المميّزة واعرضيها. حضّري طعامك في أطباق الزجاج المفضّلة 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 والمرآة... انثري بعض الروائح العطرية في أرجاء منزلك، لملء حواسك. استمتعي ولا تؤجلي...

3- مخطّط المنزل بـ"الكالوري":

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

في المنزل محدود المساحة، يلجأ كلّ 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 السلّم لتمرينات الصعود والنزول لمرّات عدّة، يومياً، وذلك لبضع 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 وابقي جسدك في حال من النشاط والتأهّب عند تناول وجباتك. فمثلاً، كراسي المشرب العالية هي من بين المقاعد التي يتجنّبها الناس لشعورها باقتحام 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 (الترديميل) أو الدرّاجة الثابتة أو غالبية الأدوات الرياضية المنزلية، تتحوّل بعد فترة، إلى قطع ديكور، ونأوّلها في دواخلنا على أنّها بمثابة "مجسّمات للأمل"، نضعها لتحتلّ جزءاً من الفراغ في بيوتنا لتقنعنا أنّ إنقاص الوزن ما يزال جزءاً من خطّتنا. ولكن، ما لا نلتفت إليه هو أنّ وجودها في المنزل يعكس شعوراً سلبياً، فهي تبدو صوراً من تأنيب الضمير، كما تضفي الازدحام على المكان. حدّدي موعداً لإخراجها من المنزل أو لبيعها، وستشعرين عندها أنك لا تملكينها، وستحاولين بعدها استخدامها قدر الإمكان!

5- الألوان والشهيّة:

اجعلي الأبيض النقي مع القليل من الأخضر العشبي يملآن مطبخك حيوية وتوحّداً مع الطبيعة، ما يشجّعك على تناول الخضراوات والعصائر الصحيّة. ويبدو البرتقالي مثالياً أيضاً لعملية هضم الأطعمة. أمّا في أرجاء منزلك، فأكثري من استخدام الأزرق، فهو يريح النفس ويقطع الشهيّة. ولا تستهيني بتأثير ألوان الإضاءة على الطعام، فتلك الملوّنة منفّرة عند الأكل، كتأثير الضوء الأزرق على الحليب لمن يشربه!