

## 12 نصيحة رجيم مع بداية 2020



## 12 نصيحة رجيم مع بداية 2020

أيّام تفصلنا عن بداية العام 2020؛ وهذه فرصة لوضع الخطة، واتباع نصائح رجيم مساعدة في التخلّص من الوزن الزائد، وعيش حياة صحّية. نصائح رجيم مستمدّة من اختصاصية التغذية سكينة القاضي، وهي كالتالي:

### 1- وضع أهداف واقعية

من المفضّل التركيز على خسارة الوزن، بصورة تدريجية، حتى تقود النتيجة الإيجابية التراكمية إلى تحقيق الهدف المطلوب

تلعب الأهداف التي يضعها المرء لنفسه، في إطار خسارة الوزن، دوراً أساسياً في نجاح الرجيم الغذائي الذي يتبعه أو فشله؛ ما يعني أنَّ العزم على خسارة كيلوغرامات كثيرة من الوزن خلال أسبوع سيوقعه

تحت ضغط كبير، ويدخله بعد أن يفشل في تحقيق مراده في دوّامة لا يستطيع الخروج منها. فالفشل في هذا الإطار محبط، لذا يُستحسن التركيز على خسارة الوزن، بصورة تدريجية، حتى تقود النتيجة الإيجابية التراكمية إلى تحقيق الهدف المطلوب.

## 2- التخفيف التدريجي للسكر

تُجمع دراسات علمية على أنّ الإفراط في استهلاك السكر الأبيض قد يوقع الجسم في دائرة إدمان هذه المادة، إضافةً إلى أضرارها في ما يتعلّق بزيادة الإصابة بالسكري، وضغط الدم، ومشكلات القلب. لذا، تبدو خطوة تخفيف استهلاك السكر في الغذاء، مع بداية العام الجديد، صحّية، بامتياز!

## 3- أطباق من الخضروات على الموائد

الخضروات تزيد مستويات الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة في أجسامنا. تُعكس إضافة الخضروات إلى موائدها، إيجاباً، على الصحة، إذ تزيد هذه العادة مستويات الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة في أجسامنا، ما يقي من جملة من المشكلات الصحّية.

## 4- أهميّة الـ«بروبيلوتيك»

تُشدّد مجموعة من الدراسات على أهميّة الدور الذي تلعبه الـ«بروبيلوتيك» أي «البكتيريا الجيّدة»، وانعكاس هذا الدور الإيجابي على صحة جهازي الهضم والمناعة في الجسم. مصادر الـ«بروبيلوتيك» كثيرة، ومنها: اللبن ومخالل المفلوف...

## 5- الفواكه في الوجبات الخفيفة

الفواكه تزيد الشعور بالشبع

تعدّ الفواكه من الوجبات الخفيفة (الساناك) المفضّلة، فهي تزيد الشعور بالشبع، إضافة إلى ما تحتوي عليه من معادن وفيتامينات ومضادات للأكسدة. وتدعى نصيحة الاختصاصية إلى تناول حصتين منها خلال اليوم.

## 6- تنظيم جدول غذائي أسبوعي

لتحضير جدول أسبوعي خاص بوجبات الطعام الرئيسية، بصورة مسبقة، فوائد على كلٍّ الصّعد، وبخاصّة تنظيم الوقت، وتوفير المال، إضافة إلى التقليل من احتمالية استهلاك السعرات الحرارية من جراء الوجبات السريعة.

## 7- النوم الكافي

النوم الجيد يحافظ على الوزن

تفاوت الساعات المطلوبة للنوم من فرد لآخر؛ لكن يُعلّق على النوم الجيد دور في التخفيف من نسبة زيادة الدهون في الجسم، وبالتالي الحفاظ على الوزن.

## 8- التقليل من مرّات تناول الطعام في الخارج

من المفضّل جعل مكان النشاطات في عطلة نهاية الأسبوع يبعد عن المطاعم والمcafés، بل على العكس من ذلك حيث تزداد الحركة، كما في النادي أو الخروج إلى مسيرة في الطبيعة، فمن شأن ذلك، وإلى الحركة، أن يُقلّل الضغط النفسي.

## 9- التقليل من مرّات شراء الحلويات

من المضوري الاحتفاظ بـمأكولات صحّية في متناول اليد، مع التقليل من شراء الحلويات، وغيرها من المأكولات عالية السعرات الحرارية، كما إفراغ الخزائن من هذه الصنوف.

## 10- التقنيين في تناول الملح

يفيد استبدال بعادة إضافة الملح إلى الطعام، استخدام الحواصن والبهارات أو المنكهات

يفيد استبدال بعادة إضافة الملح إلى الطعام، استخدام الحواصن والبهارات أو المنكهات (البصل والثوم...) في الطبخ.

## 11- الوجبات الخفيفة

يُسّاهم تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية في التخفيف من كيلوغرامات الوزن الزائدة، كونه يُخفّي الشعور بالشبع، على أن تتألّف هذه الوجبات من الفواكه، والمُكّسرات النيئة، والحلب/ الزبادي خالي الدسم.

## 12- الطبخ الصحّي

تدعو النصيحة إلى اعتماد تقنيات صحّية في الطهي، من شيء أو سلق أو تبخير، بعيداً عن القلي.