

حافظوا على وعودكم الخاصة بخفض الكيلوغرامات الزائدة



يرى خبراء إنقاص الوزن أن الاستمرار في الإلتزام بالعادات الجيدة، بعد إجراء تغيير إيجابي في نمط الحياة، يعد أمراً غاية في الصعوبة، علماً أن 50% من متبّعي الحميات الغذائية يميلون بعد فترة ليست بطويلة من اتباع الأنماط الصحية إلى عدم الإلتزام بوعودهم الخاصة بإنقاص أوزانهم ويعودون إلى السلوكيات الغذائية السيئة. ومعلوم أن غياب ملاحظة أية تغييرات جديدة تطرأ على الوزن بعد أسابيع متتالية من اتباع الحمية يصيب الغالبية بالملل ويبعدها عن التقيد بالأنماط الحياتية الصحية، وبالتالي يجعلها تتخلّى عن فكرة إنقاص الوزن. تتعدّد الوعود المتعلقة بإنقاص الوزن والهادفة إلى الحصول على جسد رشيق متناسق. وفي هذا السياق، يؤكّد باحثو "مايو كلينيك" على أهمية توافر شروط معيّنة في وعود إنقاص الوزن لضمان الإلتزام بها والنجاح في تحقيقها، أبرزها: - أن تقترن بهدف واقعي وقابل للتحقيق، علماً أن الغالبية تعتقد أنها ستحصل على جسم شبيه بعارضات الأزياء أو نجومات هوليوود، بدون النظر إلى شكل أو طبيعة جسمها! - أن تكون المدّة المخصّصة لتنفيذها كافية، فليس من المعقول التخلص من عشرات الأربال من الدهون

المتراكمة عبر السنين في خلال أسابيع أو أشهر قليلة. وفي هذا الإطار، يؤكد الباحثون أن عدم وضع خطة زمنية محدّدة لإنقاص الوزن قد يؤدي في 63% من الحالات إلى اليأس وفقد الأمل من إنقاص الوزن ومعاودة اتباع السلوكيات القديمة غير الصحية. - ألا تتضمن شروطاً قاسيةً صعبة التنفيذ كإطالة فترة التمرين إلى حدّ الإرهاق أو الإصابة بالإجهاد العضلي أو عدم تناول الطعام الكافي الذي يمدّ الجسم باحتياجاته من الطاقة. - ألا تغيب الاستثناءات التي تسمح بتناول أطعمة مخالفة للائحة النظام الغذائي المتبعة. - للحفاظ عليها... ويؤكد الباحثون أن ثمة وسائل سلوكية تمكّن من الحفاظ على الوعود تجاه إنقاص الوزن، أبرزها: 1- العادات الجيّدة: "العادة" هي نمط سلوكي مكتسب ناتج عن التكرار المنتظم في أداء التصرفات الاعتيادية بشكل لا إرادي. وفي هذا الإطار، يتحدث الباحثون عن وجوب توافر الشروط التالية في العادات الجيّدة كي يتمكن المرء من الالتزام بها أطول فترة ممكنة، أبرزها: - أن تشكّل جزءاً من الحياة اليومية كتخصيص 30 دقيقة من اليوم لممارسة رياضة المشي، علماً أنّها يجب أن تدوم لفترات طويلة تمتدّ إلى شهور وأعوام عدّة لتنجح في أن تتحوّل إلى جزء منها. - أن توفّر بديلاً صحياً من عادة سيئة مكتسبة، مع محاولة إيجاد الطرق السليمة لتلبية حاجة الجسم إليها، من باب: تناول الشوكولاتة السوداء بدلاً من قطع الحلوى والكيك والكعك، أو الأرز البني والحبوب بدلاً من منتجات الدقيق الأبيض. - أن تدعم بمعتقدات وسلوكيات مفيدة وصحية، كعدم عادة تعدّد الوجبات الصغيرة بالإكثار من شرب الماء وتناول الفاكهة والخضر والإقلال من الأطعمة الدهنية وممارسة الرياضة. 2- إقصاء المثبطات: يتّفق خبراء "مايو كلينيك" على ضرورة التغلّب على الأفكار السلبية. مع إقصائها من نطاق التفكير من خلال مجموعة من الإرشادات السلوكية، أبرزها: - الابتعاد عن المصدر السلبي في التفكير، علماً أنّ بعض الدراسات تثبت أن من يمتلكون صورة سيئة عن أجسامهم لم يقوموا بتكوين هذه الأخيرة عن أنفسهم بل اكتسبوها من البيئة المحيطة بهم في مراحل حياتهم المختلفة أي من خلال رفاق المدرسة أو تعليقات العائلة أو آراء زملاء العمل. - وضع حدّ للصوت الداخلي والذي يشعر الفرد بعدم قدرته على تغيير شكل جسمه الخارجي أو فشله في إنقاص وزنه. وفي هذا الإطار، ينصح الخبراء بضرورة القيام بأي نشاط اجتماعي أو حركي لإقصاء الأفكار السلبية وزيادة التفكير بإيجابية. - قضاء دقيقتين يومياً أمام المرآة للتكيّف مع شكل الجسم، إذ يفيد بحث نشر مؤخراً في "مجلة السمنة الدوري" أن غالبية من يكرهون أشكال أجسامهم لا ينظرون إليها في المرآة. وتساعد هذه الطريقة في الامتناع عن إصدار أحكام قاسية على الجسد والتعامل معه بمرونة وحيادية، ما يشجّع على سرعة إنقاص الوزن. - التخلص من الثياب الضيقة التي قد تدفع إلى الشعور بعدم الثقة تجاه المظهر الجديد وتشعر بالفشل في إنقاص الوزن الزائد. - المثابرة على ممارسة التمرينات

الرياضية، فقد بيّنت بحوث أجريت في "جامعة فلوريدا الجنوبية" أن أسابيع ستّة من ممارسة التمرينات الرياضية تحسّن صورة الشخص عن نفسه بدرجة كبيرة. 3- التحلي بالواقعية: تؤكد بحوث عدّة أنّ المرء يستطيع أن يغيّر سلوكه ويجعل التغييرات الإيجابية دائمة في إطار نمط المعيشة الخاص به، وذلك في الحالات التالية: - وجود حافز مستقل وراء التغيير، أي أن يقوم الشخص بإجراء التغييرات الإيجابية من تلقاء نفسه ولنفسه وليس من أجل إرضاء أطراف آخرين. - الالتزام بالوعود وعدم التفريط فيها، ويفضّل تدوين هذه الالتزامات في مفكّرة خاصة يقسّم كل بند فيها إلى نقاط مبسّطة يسهل تنفيذها. - مصارحة المحيطين بطبيعة الوعود بهدف الحصول على الدعم الكافي، حيث تشير الدراسات إلى أنّ القدرة على الالتزام بها في مجال اتباع نمط غذائي سليم أو برنامج رياضي تتضاعف في حال وجود دعم خارجي. - التدرّج في عملية إنقاص الوزن، إذ من المعروف أنّ الجسم يبدأ في فقد السوائل أوّلاً نتيجة احتراق "الغلوكوجين" من الكبد، فـ"البروتين" وأخيراً الدهون. - استشارة طبيب متخصص في مجال التغذية واللياقة عن مدى ملاءمة هذه الوعود لطبيعة الجسم والمرحلة العمرية والحالة الصحية، حيث يفدّر كثيرون قدراتهم على إنقاص أوزانهم بأنفسهم بدون الالتفاتة إلى أحوالهم الصحية، ما يؤدي إلى إصابتهم بالأمراض.