

ريجيم بالحجم العائلي



نعم، ريجيم بالحجم العائلي، إن كان هناك فرد بالعائلة أو إثنان ممن يعانون الوزن الزائد ويعيشون بعائلة مكونة من خمسة أفراد على سبيل المثال، فلماذا يبقى من يعاني هذه المشكلة يشعر دائماً بأنه لا يحق له الإستمتاع بما يحق لأفراد عائلته بالإستمتاع به من أطعمة متنوعة، سواء كانت مفيدة أو مجرد أنواع من الطعام التي تعتمد في تحضيرها على المذاق فقط دون النظر الى ما تسببه من أضرار، يتمتعون بكل ما هو متاح بدون تفكير أو حساب للوزن أو السمنة بينما هو يحسب ويحدد ويقلص ويحرق دون أن يجد من يدفعه ويشجعه من عائلته لتكون النتيجة محاولات كثيرة وفشل متكرر، هنا جاء من الضروري أن نعرّف الريجيم تعريفاً صحيحاً قبل أن ندخل بموضوع كيفية عمل هذا الريجيم فهو كما عرّفه الأطباء "نظام غذائي متوازن يوفر كميات من الطاقة الغذائية الصحيحة والعناصر الغذائية اللازمة خلال اليوم لتغطية الإحتياجات الغذائية للشخص، ويجب أن يتكون النظام الغذائي المتوازن من مجموعة متنوعة من الأطعمة المتنوعة من المجموعات الغذائية المختلفة بحيث يحتوي على جميع العناصر المهمة"، وبما أنه لا يعد عقوبة للفرد الذي يعاني من الوزن الزائد وبما أنه أيضاً نظام حياة صحية فقط، فما الضير إذاً من أن تعيش كل الأسرة ضمن خطة غذائية صحية كاملة فكما هو معروف، أن السمنة سبب رئيسي لأمراض السكر والقلب، وهذا هو الشائع فماذا إذا عمن يتمتعون لوزن مثالي، أيا حق لهم وضع ما هب ودب في أفواههم دون حساب طالما أن نظام الأيض بأجسادهم يعمل بفاعلية كبيرة فلا تظهر عليهم معالم السمنة. حسب دراسات عدة

فإن الأمراض السابق ذكرها ليست السمنة المسبب الوحيد لها وإن كانت شكلاً مرضياً واضحاً
فإن أصحاب الوزن المثالي أيضاً، معرضون للإصابة بهذه الأمراض ما لم يتبعوا نظام غذاء صحي
ومتوازن تفادياً للوقوع ضحية المرض والشيخوخة المبكرة، ليصبح الغذاء الصحي أسلوب حياة
لجميع أفراد البيت وليس عقاباً للفرد ذي الوزن الزائد، ناهيك عن أنه لن يشعر أحد أفراد
العائلة بالغرابة والوحدة ولن يكون الريجيم كمن يخضع لعقوبة ما، فهو يحيا مع عائلة
تتشارك معه في كل شيء مما سيؤدي الى نتائج أسرع للوصول لوزن مثالي ليتمتع الجميع بصحة
دائمة.