نصائح لمتبع الريجيم

سهل مشروع الريجيم، صعب الاستمرار والتقيد به، لذلك يحتاج متبع الريجيم إلى نصائح وإرشادات تعينه لتثبت من عزيمته وتشجعه للاستمرار والمحافظة على الصحة واللياقة والأناقة، كلّ ذلك تكتسبه بفضل الريجيم.

1- اكتب رقم الوزن اللازم لك بحسب طولك.. وزّن نفسك في نهاية كلّ أسبوع من بدء الريجيم.. وركّز على أهدافك.

2- تجنب الطعام الدسم والجوع ونوّع في الأطعمة.. وركّز على نوعية ما تأكل وليس كمية ما تأكل.

3- تخلص من الأطعمة الغزيرة بالوحدات الحرارية.

4- اشرب ثمانية أكواب من الماء يومياً، فالماء لازم لجميع وظائف الجسم وخالٍ من السعرات الحرارية، وهو المشروب المثالي لمتبع الريجيم ويحافظ على صفاء البشرة ويمدها بالرطوبة.. على أن تحرص على شرب الماء بين الوجبات وقبل كلّ وجبة ونسيان وجوده أثناء الوجبة لأنّ الماء يخلط الطعام ويعرقل عملية الهضم.. اشرب الماء وأنت جالس على دفعات.

5- كن قوي الإرادة أمام إغراءات الطعام من أي نوع كان.. ولا تدع أحد يحببك بالطعام ولو للقمة قد تفسد ريجيمك.. ولا تقل: إنّ القليل من السكر والقليل من الشوكولا لن يزيد من الوزن، فالقليل من هذا وذاك يعني الكثير ويساوي السمنة، أعرف أنّ مقاومة السكر قاعدة ذهبية وأساسية في الريجيم.

6- أظهر الفرح ولا تتصرف كأن تمنعك عن الأكل سوف يقتلك، وتحل بالصبر.

7- اطبخ الطعام الذي ستأكله بنفسك، واحترم الوجبات الأساسية وهي ثلاث: الإفطار، الغداء، العشاء.

8- لا تأكل معظم الوحدات الحرارية في وجبة واحدة لأنّها أسوأ طريقة تفرضها على نفسك، وتمهل وأنت تأكل وامضغ الطعام جيداً.. كُلْ ببطء واحتس شرابك ببطء، وتذكر أنّ وجبة معتدلة أفضل من تعبئة المعدة، وهي تستغرق 20 دقيقة من بدء الوجبة لتبث إلى الدماغ شعوراً بالشبع.

9- تبضع وأنت شبعان لأنّ تبضع الأغذية متى كنت جائعاً يغريك بالإكثار من الشراء، لذلك لا تذهب إلى التسوق وأنت جائع.

10- اعتمد على إحدى الطرق التالية في تحضير طعامك: "الشي، السلق، البخار" وكُلِ الخبز الكامل "الخبز الأسمر" اطهي طعامك دون إضافة الدهن والصلصة والدقيق والملح، وبذلك تحافظ على صحتك وعزيمتك.

11- اختر الأشربة القليلة السعرات الحرارية، ولا مانع من تناول الفاكهة أو عصيرها أو عصير الخضراوات في الساعة الحادية عشرة ظهراً أو الرابعة أو الخامسة بعد الظهر لأنّها تذهب التعب الذي قد تصاب به في بعض ساعات النهار ولأنّها تجنبك الجوع الذي يرميك في أحضان الأطباق التي أمامك فتأكل بلا وعي ما يقع عليه نظرك ويدك من زبد ومخللات ومتبلات فتسقط في فخ الممنوعات.

وكذلك يجب الابتعاد عن المشروبات الغازية لاحتوائها على الكافيين وهي مادة مثيرة للأعصاب وتفتح الشهية ودورها مشابه لدور القهوة والإكثار منها يحرض الدم على فرز مادة الأنسولين التي تفتح الشهية للطعام.

عصير الفاكهة لا ضرر منه ولكن الإكثار منه يزيد الوزن لأنّه يحتوي على نسبة عالية من السكر ويفضل عصير الخضار كعصير الطماطم والجزر لغياب السكر في عصير الخضار.

12- حدد وجبات طعامك وزن نفسك كلّ أسبوع لترى نتائج الريجيم وللتوقف عند الحد اللازم، مع الانتباه الشديد لطريقة طعامك فيما بعد الريجيم.

13- نجاح الريجيم يتحقق من تجاوز النظر إلى الطعام بقوة الإرادة والحرص على السلامة.

14- طعام العشاء يؤكل مبكراً قبل النوم بأربع ساعات وقبل الساعة السادسة مساءً، ولا تتناول شيئاً بعد الساعة السابعة إلا الماء.

15- لا تأكل بدون حاجة للأكل وبدون أن تكون جائعاً ولا تملأ معدتك بالأطعمة.

16- لا تتناول الفاكهة أو الحلوى في نهاية الوجبة، لأنّ السكر بعد الطعام مباشرة يرفع من نسبته في الدم ويزيد من إفراز الأنسولين الذي يعمل على تحويل السكر إلى شحم فيما بعد.. ولا تنس أنّ لدى بعض الأشخاص يتركز الشحم في القسم الأعلى من الجسم "المعدة، البطن" ولدى البعض الآخر في الأرداف والسيقان.

خبير الأعشاب حسن خليفة (كاتب وباحث بالأعشاب الطبيعية)

المصدر: كتاب الرجيم الصحي/ التخلص من الكرش (خبير الأعشاب وباحث بالأعشاب الطبيعية)