نصائح هامة لإنقاص الوزن

الملاحظات التالية: يجب أن تضعها في اعتبارك مثل قيامك بتنفيذ هذه الأنظمة حتى تصل إلى النتيجة المطلوبة.

- الزيادة في الوزن تعني ببساطة أنّ كمية ما تتناوله من الطعام مهما كان صغيراً يزيد عن احتياجاتك الفعلية ولذلك عليك أن تعرف أنّ أساس إنقاص الوزن هو اتباع نظام غذائي تقوم خلاله بتغيير عاداتك الغذائية الخاطئة.

- لا تتناول إلّا الأطعمة الموصوفة وفي مواعيد محددة مع عدم الإخلال بالنظام أو استبدال وجبة بأخرى إلّا حسب التعليمات، أو حذف وجبة استعجالاً للنتائج.

- تناول يومياً كمية من الماء لا تقل عن لتر عن أن يكون ذلك رشفاً بين الوجبات مما يقلل من شهيتك.

- إذا شعرت بالجوع بين الوجبات يمكنك تناول أي نوع من الخضراوات الطازجة مثل الخس، الخيار، الجرجير، الطماطم، والجزر..

- المشروبات المسموح بها بأي كمية بدون سكر: الشاي، القهوة، النعناع، الليمون، المياه المعدنية، الصودا، واليانسون.

- من المعروف أنّ تأثير الغذاء في إنقاص الوزن أهم من تأثير الرياضة وإن كان كلّ منهما هاماً، فالنشاط الرياضي مطلوب أثناء قيامك بعمل الريجيم.

- مارس أي نوع من أنواع الرياضة مثل التمرينات السويدية المعروفة أو المشي لمدة نصف ساعة يومياً مشياً متصلاً أو نط الحبل وإذا توافرت الإمكانات المادية يمكنك استخدام الدراجة الثابتة أو

غيرها من الأجهزة، فكلّ هذه الأنشطة تساعد على سرعة الاحتراق وإذابة الدهون.

- احرص على القيام بوزن جسمك مرة كلّ أسبوع، فإذا لاحظت أنّ الجسم لا يستجيب للنظام الغذائي بعد فترة أي توقف عن الانخفاض في الوزن فمعنى هذا أنّ الجسم قد تكيف على الوضع الجديد مما جعله شحيحاً في حرق الطاقة المختزنة لذلك يجب كسر الريجيم بأخذ راحة لمدة 48 ساعة ويمكن أن تتناول ما يحلو لك من الطعام حتى الحلوى.. ولكن بقدر معقول دون نهم ثم قم بتغيير نوع الطعام الغذائي. والآن وصلنا إلى أهم نقطة في كلّ هذا الحديث وهي السر الحقيقي وراء نجاح أي نظام غذائي.. إنّ هذا النجاح يعتمد أساساً وقبل كلّ شيء على الإرادة وقوة العزيمة والقرار هنا متروك لك وأمامك طريقان، إما أن تتعلم بعد فقدان الكيلوجرامات الزائدة كيفية المحافظة على وزنك الجديد بتغيير أسلوبك وعاداتك في تناول الطعام، وإما أن تستمر في الانفتاح الغذائي وملء معدتك بكلّ شيء.. وهنا لا داعي أصلاً لإتباع أي نظام غذائي ولا داعي لتعذيب نفسك.

خبير الأعشاب حسن خليفة

المصدر: كتاب الرجيم الصحي (التخلص من الكرش)