

## 8 طرق نفسية تساعد على خسارة الوزن



يفشل كثيرون في فقدان الوزن الزائد على الرغم من اتباعهم برامج مختلفة للحمية.. هنا نحاول تقديم طُرُق نفسية قد تساعد على تحقيق المرغوب من فقدان الوزن المنشود.

- فهم مبدأ فقدان الوزن:

يُعد خطوة أساسية لنجاحه، فمن دون ذلك قد يضع الشخص بين ما هو صحيح وما هو غير صحيح، بكلمات بسيطة، ينتج فقدان الوزن عن زيادة في كمية السرعات الحرارية المستخدمة يومياً (من خلال زيادة الحركة والرياضة)، كما يحدث أيضاً من خلال تناول كمية من السرعات الحرارية تقل عن الكمية التي يحتاجها الجسم يومياً (من خلال الحمية وتقليل الأكل).

- تخلص من حاويات الطعام غير الشفافة:

يجب على الجميع التخلي عن تناول الطعام من الحاويات، الصناديق، والأكياس غير الشفافة. فأدمغتنا مرئية جداً، فمن خلال الإشارات البصرية عن مقدار الطعام الذي تناولناه، يمكن للدماغ أن يحدد متى يجب أن نتوقف عن تناول الطعام؛ ولكن عندما لا يمكن أن نرى كمية الطعام الذي نتناوله فإنَّ إشارات الشبع قد تأتي بوقت متأخر بعد أن نكون تناولنا أكثر مما يجب.

- انظر إلى ممارسة الرياضة بنظرة مختلفة:

إنّ الرياضات التي تشعرك بالفرح والمتعة يسهل عليك دمجها في روتينك الأسبوعي. لا تقم بممارسة رياضة التي لا تحبها فأنت لن تستمر عليها لفترة طويلة. علاوة على ذلك، فإنّ الذهاب لممارسة الرياضة مع أشخاص آخرين كالأصدقاء سيحفزك أكثر على الذهاب والاستمرارية. ومن الجدير بالذكر يحتاج الجسم إلى قرابة الشهر أو أكثر للتعود على عادة جديدة مثل ممارسة الرياضة. ففي البداية قد تدفع نفسك للقيام بها ومن ثمّ وبعد مرور الوقت تصبح جزءاً رئيسياً من حياتك اليومية.

- تفهم الأسباب التي تؤدي إلى السمنة:

تفيد التقارير أنّ السمنة في الكثير من الأحيان تكون ناجمة عن نمط الحياة غير الصحيّ أكثر من العوامل الجينية. فتعزيز فكرة أنّ الجينات هي السبب الرئيسي للبدانة قد يزيد من المشكلة ويقلل من العزيمة الشخص في تغيير عاداته وأسلوب حياته.

- حفز نفسك من خلال قبول التحدي:

قم بتحدى نفسك. فهذا قد يكون لديه نتائج إيجابية كثيرة وخاصة إن كنت من الأشخاص الذين يحبون التحدي ويكرهون الخسارة. قم بتحديات صغيرة أوّلاً للتحسين من نمط حياتك، ومن ثمّ ابدأ بالتحديات الأصعب. فمع فوز كلّ تحدي سوف يصبح لديك ثقة أكبر بنفسك وبقدرتك على التغيير وإحداث الفرق.

- كن لطيفاً مع نفسك:

انظر إلى نفسك بطريقة إيجابية. تخيّل نفسك بعد 6 أشهر من الآن. تخيل كيف سيكون وزنك، شكلك، قوتك البدنية، صحّتك، ثيابك والكثير من الأشياء الأخرى التي يمكنك تخيلها. فالتغيير الذي ستقوم به في الستة أشهر المقبلة قد يغير الكثير من حياتك، عملك، نفسك، صحّتك وثقتك بنفسك.

- احصل على مزيد من النوم:

الكثير منّا قد يستخف بأهمية النوم، فالنوم له علاقة مباشرة مع زيادة الوزن. فإن كنت من الأشخاص الذين لا ينامون لساعات كافية أو أنّ نومهم متقطع وغير منتظم أنصحك بتصحيح ذلك فوراً. فالجسم يحتاج إلى 7 - 8 ساعات من النوم المتواصل يومياً. وكلاً ما كانت ساعات النوم منتظمة وبتواقيت مماثلة كلاً ما كانت الفائدة أكبر.

- قم بخداع معدتك لتشعر بالاكْتفاء والشبع:

اختر الخضار مثل الجزر، الكرّفس، الخيار، البروكولي، وغيرها من الخضراوات بدلاً من المأكولات الغنية بالسعرات الحرارية عندما تشعر بالجوع بين الوجبات. فالخضراوات لا تُعد قليلة بالسعرات الحرارية فقط، بل تحتوي على الألياف الغذائية التي تساعد الجسم على الشعور بالاكْتفاء.