

## لا ترتكبوا هذه الأخطاء في الريجيم



انخرطت في الريجيم أكثر من مرّة، من دون فائدة؟ لديك إحباط من تجاربك مع الريجيم؟ رفعت اليدين تسليمًا باستحالة فقدان الوزن بواسطة تغيير طُرق الأكل وكمياته وأوقاته ونوعياته وغيرها؟

قبل رفع راية الاستسلام أمام الميزان، لنفكّر في خمس أخطاء شائعة يرتكبها كثيرون ممّن يسعون إلى إنقاص وزنهم بواسطة الريجيم، رصدتها في مدوّنتها الإلكترونية الفرنسية فيرونيك لبيغوا، وهي اختصاصية تغذية تملك شهرة كبيرة.

1- الانبهار بالوزن المثالي. من الخطأ عدم إجراء حساب مضبوط للوزن وكتلة الجسم قبل الريجيم، لمعرفة واقع الأمور. لا فائدة من بدء ريجيم للتخسيس، إذا لم يكن هناك وزن فائض أصلاً. اقسّم وزنك بالكيلوغرام على طولك بالسنتيمتر، ثمّ اقسّم الحاصل مرّة أُخرى على طولك بالسنتيمتر.

في الحالة الصحيّة، تتراوح كتلة الجسم بين 18.5 و24.9. ويكون الوزن زائداً (وليس بدانة) إلى ما تحت 29.9. وتبدأ البدانة من 30 فما فوق. تذكر أنّ محاولة فقدان الوزن لمن لا يعاني بدانة، لا يفضي إلّا إلى الإحباط و(خربطة) توازن الجسم. إذا لم تكون بدين، ربّما يكون مفيداً أكثر التركيز على الرياضة لتنشيط الجسم، وليس لخسارة الوزن.

2- الريجيم السريع. لا شيء أسوأ على الجسم من انتقاله بصورة فجائية من حال تعوّدها طويلاً إلى حال مغايرة كلياً، من دون المرور في مراحل انتقالية وسيطة تساهم في تثبيت كلّ خطوة تغيير صغيرة، قبل الانتقال إلى التالية. كم مرّة سمعت (أو عايشت) خسارة سريعة للوزن تليها استعادة الوزن السابق أو...أكثر؟

3- الريجيم المتطرّف. تذكر دوماً أنّ الجسم يحتاج إلى التنوّع في التغذية، وأنّ حرمانه من

أنواع كثيرة، وجعل الأكل مقتصرًا على أنواع قليلة لا تغطي حاجاته، ربّما توصل إلى (ردّة فعل) معاكسة. الأهم أن تتوصل إلى نظام في الأكل يكون قابلاً للاستمرار، ويكون نمطاً منطقياً في الأكل والعيش سوياً.

ولعلّ الأفضل هو أن يكون ما تأكله من نفس الأطباق والمكوّنات التي تتناولها الأسرة كلّها. لا تتحوّل إلى (كائن فضائي) في أُسرتك!

4- إشكالية الماء. لا ريجيم من دون ماء كافٍ للصحة، ولا خسارة للوزن تأتي من الإفراط في شرب الماء. كما الحال بالنسبة لمعظم المسائل الصحيّة، يكمن المفتاح السحري فعلياً في الاعتدال. نحتاج يومياً إلى ما يتراوح بين لتر إلى 1.5 لتر من الماء، وتزيد الكمية في الصيف، خصوصاً مع كثرة التعرّيق، أو عند ممارسة الرياضة.

5- نوبات الأكل المفرط والحرمان الصارم. تذكّر أنّ الجسم آلة معقّدة، وهي تدافع عن نفسها جيّداً، بل (دافعت) عن نفسها مئات آلاف السنوات ضد المجاعات وقلة المحاصيل والكوارث وغيرها. عندما ينكسر نظام الريجيم لفترة، لا تقابل ذلك بالانتقال إلى الوضع المتطرف المغاير: الحرمان الصارم. في تلك الحال، يستنفر الجسم آليات التخزين، فتصبح محاولة إنقاص الوزن سراباً. الحل دوماً هو الاعتدال.

عندما ينكسر نظام الريجيم، خذ الأمر ببساطة، وعود تدريجياً إلى وضعية الريجيم المعتدل والمناسب لجسمك وعمرك وأُسرتك ونمط حياتك ونشاطك ووضعك المزاجي والعاطفي وغيرها.