ابدأ التغيير من الآن لخسارة الوزن..

هل سبق لك أن فكرت فيما يمكنك القيام به الآن لمنع الإحساس بالندم لاحقاً؟ هل فكرت أن تغير من نفسك التي عادة ما تفرط في تناول الطعام. ابدأ بالتغيير الآن سوف يوفر عليك الكثير وسوف يساعدك على المتابعة وتحقيق النتائج المرجوة.

ابدأ اليوم:

بعض الأيام تكون مملوءة بالمناسبات والتجمعات الأسرية أو تجمعات الأصدقاء، فالمرح والاحتفال على مائدة الطعام هو عنوان هذا التجمع. وإذا كنت تعتقد أن تناول الطعام الخطأ لبضعة أيّام لن يؤثر في صحتك، فعليك التفكير مرّة أخرى. فلقد أظهرت واحدة من الدراسات أن تناول وجبة طعام غير صحية واحدة، تتكون من الدهون المشبعة مثل الزبدة، اللحوم الدهنية الدسمة والزيوت المهدرجة لها تأثيرات سلبية في صحة القلب وصحة الشرايين بالتحديد.

ابدأ بأهداف صغيرة:

إنّ الأهداف العظيمة ليست بالضرورة أن تكون أهدافاً كبيرة، وخصوصاً عندما يتعلق الأمر بفقدان الوزن. فالهدف العظيم هو هدف محدد، قابل للتكييف، قابل للتحقيق، وغالباً ما يجب أن يكون طموحاً قبل أن يصبح قراراً. فتقسيم الهدف الكبير إلى أهداف أصغر، قصيرة المدى وقابلة للإدارة، مثل فقدان كيلوغرام من الوزن في الأسبوع، يمكن أن يعطيك فرصاً أفضل للنجاح.

تظهر إحدى الدراسات أنّ الإنسان يكون أكثر عرضة لتحقيق الأهداف عندما يكون الشخص طموحاً ولكنه

يشعر بمرونة الأهداف في آن واحد. ولذلك فبدلاً من أن يكون هدفك خسارة 25 كيلوغراماً مع نهاية السنة، أهدف مثلاً إلى خسارة 4-3 كيلوغرامات في الشهر الواحد وبدل من أن تهدف إلى تناول طعام صحي حدد هدفك مثلاً بتناول 6-4 حصص من الخضار والفواكه يومياً. فالأهداف تعد أقرب للمنال عندما تكون واضحة ومحددة.

دوّن يومياتك الغذائية:

إنّ تدوين الطعام بشكل يومي يمكن أن يساعدك على تحديد ما يجب عليك تحسينه. فاليوميات هي انعكاس لما تأكله في الحقيقة. تظهر إحدى الدراسات أنّ أولئك الذين يحافظون على تدوين يومياتهم الغذائية خسروا وزنهم مرتين أكثر من أولئك الذين لا يدونون ما يأكلون. فتدوين ما تأكله قد يشجعك على تناول سعرات حرارية أقل وهو أمر مهم جدّاً لخسارة الوزن، ومن جهة أخرى، فإنّ تدوين ما تأكله يمكنه أن يشجعك على التركيز على تناول أطعمة صحية أي غنية بالمغذيات.

حدد نوع التمارين الرياضية التي يمكنك الالتزام بها:

إنّ ممارسة التمارين الرياضية هو أمر مهم جدّاً لأي شخص يريد أن يتمتع بجسم وصحة جيدين. فلقد أظهرت الدراسات أنّ ممارسة الرياضة والنشاط البدني يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع 2، يقلل من حالات التوتر، يخفض نسبة الإصابة بالاكتئاب، يعزز القدرة على مكافحة الأورام لمن يقوم بالعلاج الكيماوي وغيرها الكثير.

ففي هذه الأسابيع المتبقية قبل نهاية السنة حاول أن تتعرف إلى أنواع التمارين التي تريد القيام بها. فكلما كانت هذه التمارين مسلية ومحببة لك واضبت على ممارستها. فالمشكلة الأكبر في المواظبة على التمارين هي حالة الملل التي قد تصيب الشخص عند ممارسة التمارين التي يجبر نفسه على القيام بها، كما أنّ تحديد وقت معيّن وثابت لممارسة التمارين يساعك على تنظيم وقتك ومواعيدك.

الحصول على المساعدة:

لا شيء يعمل أفضل من الأصدقاء عندما يتعلق الأمر بتنفيذ أهداف خسارة الوزن والقيام ببعض التغييرات الغذائية. فالصدق هنا يمكن أن يكون أي شخص يشجعك على البدء والمواصلة، يعيدك إلى المسار الصحيح عندما يلزم الأمر ويساعدك على حل مشاكلك الغذائية. فالصديق هو شخص تمارس معه التمارين الرياضية، تقوم بتحضير الطعام معه وتتناول الطعام معه. فإذا كنت ترغب بتناول طعام صحي عند تناول الطعام خارج المنزل، توصي البحوث على إحاطة نفسك بالأصدقاء الذين يتخذون الخيارات الغذائية الصحية.