لكي تنحفي عليك بالنوم

إنّ النعاس هو ما يناسب رغبتك في التنحيف. ولا تحرمي نفسك من المتعة التي تزيد من جمالك أكثر من أيّ كريم مهما كان نوعه ويعتني بكِ ودون صرف قرش واحدٍ. وإليك بعض القواعد الذهنبية لتتعلميها أو لتستعيدي تعلمها للنوم في نعاس ترميمي.

الذي ينام يجب أن يتعشى:

هذا المثل يدين بشهرته إلى خطأ في التفسير: وقديماً كان المسافر الذي يطلب ضيافة لليلة واحدة كان يجبر على أخذ وجبة في المأوى (النزل) أو حيث ينام وكان ذلك، من الناحية المادية أكثر أهمية لصاحب النزل (الخان) الذي يقبض المبلغ عن النوم (إيجار الغرفة) وكذلك عن الوجبة ومن هنا يأتي هذا النصطلح الشائع "الذي ينام يجب أن يتعشى" فالذي يستأجر مكاناً للنوم يجب أن يدفع ثمن العشاء مع ثمن مكان النوم.

اليوم لم يعد هذا المصطلح يعني نفس المعنى السابق فنحن ندرك الآن أنّ الذي يستعد للنوم لا يحس بالجوع. أو بطريقة أخرى. إنّ النوم يبيح لك أن تتجنب الأكل ويبيح لك أيضاً أن "تعيدي شحن البطاريات" بدون أن تمتص أي وحدة حرارية (كالوري). وأفضل للجسم حتى يبقى في عمله المنتظم على البطيء وأن يحرق الطاقة. فمن سيجرؤ على الادعاء بأنّ النوم ليس هو صديقنا الحميم؟

وفضلاً عن ذلك فإنّه خلال فترة النوم يتخلص الجسم بطريقة أفضل من الفضلات وبأكثر كمية ممكنة وذلك لأنّ وضع الاستلقاء يهيء للتبادل الخلوي والتخلص من السموم والذي هو من الأهمية بمكان وخصوصاً لمن يود تخفيف الوزن.

تعودي على النوم جيداً:

1- بادري إلى النوم حالما تشعرين أنّ ساعته قد أزفت. ومعروف أنّ النوم مرتبط بمراحل متعددة. وبمعدل ساعتين للمرحلة ويتوجب الذهاب إلى الفراش حالما تبدو أعراض النعاس قبل التثاؤب والخمول وثقل الجفون فهي مؤشر على بداية المرحلة الأولى.

2- اذهبي إلى الفراش في نفس الموعد من كلّ ِ ليلة بما لا يتعدى حدود الربع ساعة زيادة أو نقصان.

وعلى أيّة حال فإنّك تلاحظين أنّ (التنهد أثناء النوم له علاقة ببداية الرحلة) ويحدث عادة في نفس اللحظة تقريباً. وآلية النوم تصبح أكثر سهولة.

3- اختاري بتمعن مكان نومك فالسرير هو المكان الذي تقضين فيه تقريباً ثلث حياتك. وتجنبي الفرشات الطرية جداً والیابسة جدّاً وخصوصاً إذا كنت مكتنزة. فالفرشات اللينة جدّاً لها خاصية الاستعداد إلى (الجعلكة) والإصابة بوجع الظهر. وأما الفرشات القاسية فإنّها ترض اللحم المحجوز بين الهيكل العظمي والفرشة القاسية.

فإذا كان لديك اضطرابات مثل ثقل السيقان فلا شيء يمنع أن تنامي والأرجل مرفوعة. وذلك بوضع قطع خشبية تحت أرجل السرير من صوب الأرجل.

ومن ناحية أخرى فإنّ هذا الوضع الجسماني لا ينصح به للشخص الذي يعاني من صعوبة في الشرايين أو للأشخاص المترهلين جدّاً وذلك بأن يناموا والجذع مرتفعاً عن مستوى الأرجل.

4- تجنبي المنبهات الشاي والقهوة والصودا والتي تحتوي على الكافيين (نوع كوكاكولا) وفي الإجمال هذه المشروبات عادة غنية بالسكر سريع الذوبان. ومع ذلك فإنّ الاستهلاك لفنجان أو اثنين من القهوة يومياً هو ليس مضراً وذلك في المجال الذي لا يقل عن 15 ساعة من الوقت قبل موعد النوم. أما بالنسبة للشاي فقد لوحظ منذ القدم أنّه يحتوي على الفلافونويد الذي يتواجده في الشاي يحمي خلايا الجسم ضد التأكسد (ولكن الفواكه، والخضار والنبيذ تحتوي على الفلافونويد أيضاً).

5- تخلصي من فائض الوجبات في آخر النهار. إنّ الهضم العسير يقلق النوم (السبات) ولكن في حالة الريجيم التنحيفي يجب أن تعلمي أنّ الوجبة الخاصة بالسهرة يجب أن تكون خفيفة أليس كذلك؟

6- تجنبي النقص في الماغنيسوم، وهو المعدن الصديق لجهاز الأعصاب والعضلات ويمكن الحصول عليه عن طريق الحبوب الكاملة والخضار (البقول) والفواكه الناشفة والبقول الخضراء والشوكولا والسمك.

7- يجب إنشاء عريضة للنوم (لائحة تعليمات) استلق بارتياح – تمددي – ثمّ اغف وذلك في أثناء التفكير بأشياء ملائمة وفرضية على الأغلب وعدم التفكير بالضرائب المترتبة عليك. واقرأي بعض الصفحات قبل إطفاء الضوء وهو يساعد عادة على إيجاد النعاس. فالأشخاص الذين يواجهون ضغوطات الحياة يكتشفون عموماً أنّهم ينامون أثناء سماعهم مقطوعة من الموسيقة الكلاسيكية لا تدفئي غرفتك كثيراً أثناء الليل لأنّ الإنسان يعرق أكثر في الليل منه في النهار. وبالمثل فإنّ الأشخاص الذين يكتسبون الأوزان يعرقون أكثر من الأشخاص النحيلين. إنّ درجة حرارة ما بين 15 إلى 18 مئوية داخل الغرفة هي المطلوبة.

الكاتب: رشاد برس/ ترجمة: فدوى فران

المصدر: كتاب ريجيم المرأة العصرية