

## هكذا تساعدن جسمك على إنقاص الوزن



من خلال تفادي بعض الأخطاء البسيطة

كلّ الناس يرتكبون أخطاء، ولحسن الحظ فإنّ الأخطاء، التي نرتكبها أثناء سعيّنا إلى إنقاص أوزاننا، هي أخطاء بسيطة ومن السهل تصحيحها. فتعرّف في إلى أخطائك في التغذية، وتعلمي كيف تغلبين عليها.

الإفطار الهزيل:

وجبة الإفطار وجبة مهمة جدّاً، وربما تكون أهم وجبة في اليوم. فبعد ساعات طويلة من النوم، يكون الجسم وخاصة الدماغ، في حاجة إلى طاقة لكي يعمل بشكل جيد. لهذا، إن كنت ممّن يضعون القليل من الجبن أو الزبدة على قطعة صغيرة من الخبز ويأكلونها مع فنجان شاي، ثمّ يهرعون جرياً إلى مكاتبهم، فعليك أن تتوقفي عن هذه العادة وتعيدي النظر في نوعية إفطارك. اعلمي أنّ الإفطار الغني بالبروتين، يساعد كثيراً على مُحاربة الإحساس بالجوع في أوقات لاحقة من اليوم، وذلك حسب دراسة علمية أميركية أجريت عام 2013.

تمارين عضلة القلب فقط:

إذا كنتِ تعتقدين أنّ التمارين التي تنشط عضلة القلب، وليس تمارين القوة وحمل الأثقال، هي التي تساعد على حرق الدهون فهذا غير صحيح. إذا ذهبت إلى ناديك الرياضي وقضيت بعض الوقت في غرفة حمل الأثقال، فإنك، حسب قول الخبراء، تكونين قد أحرقت الحد الأدنى الذي يجب حرقه يومياً من

السعرات، وهو ما سيساعدك على فقدان الوزن بشكل أسرع.

الأحمال الخفيفة فقط:

حتى إذا كنتِ تقصين جزءاً من وقتك في النادي الرياضي داخل غرفة حمل الأثقال، لكنك لا تحملين إلا الأوزان الخفيفة في كلِّ مرَّة، وكلِّ مرَّة تحاولين أن تحملي وزناً أكبر لكنك تترددتين في ذلك، فإنَّ هذا خطأ. إنَّ حمل أثقال أكبر وتكرار الأمر، ولو لمرَّات قليلة، يساعدان على حرق سعرات أكثر من حمل الأثقال الصغيرة وتكرار الأمر مرات كثيرة، وذلك حسب نتائج أبحاث علمية حديثة. إذا كنتِ غير متأكدة أيَّاً من الأثقال يجب أن تحملي، فاستعيني بخبرة المدرب في النادي الرياضي.

عدم الأكل قبل الرياضة:

إذا كنتِ تعتقدين أنكِ تُبقيين السعرات الحرارية التي تأكليها يومياً منخفضة، عندما لا تتناولين أي طعام قبل ممارسة التمارين الرياضية، فاعلمي أنَّه في دراسة حديثة أجرتها "جامعة أركنساس"، تم حرق سعرات أكثر لدى نساء تناولن وجبة غنية بالدهنيات، وقمن بتمارين رياضية لمدة 30 دقيقة أكثر من نساء أخريات قمن بممارسة الرياضة خلال المدة نفسها، لكنهنَّ لم يتناولن شيئاً قبلها.

تمارين الرياضة وحدك:

للنجاح في ممارسة الرياضة، وتحقيق هدفك في إنقاص الوزن، يجب أن توظبي على ممارسة تمارينك الكثير من النساء يفشلن في المواظبة على ممارسة الرياضة بشكل يومي، أو خمس مرات في الأسبوع، وذلك لأسباب عديدة، أهمها أنهنَّ يضعن لأنفسهنَّ أهدافاً عالية لا يستطعن الالتزام بها. فولي مثلاً: سأقوم بالجري لمدة ساعة يومياً. والحقيقة، أنَّه كان من الأفضل لو بدأت بأن يكون هدفك المشي السريع، لمدة نصف ساعة ثلاث مرات في الأسبوع، على أن ترفعي من معدل ممارستك هذه الرياضة لاحقاً وبالتدريج. والسبب الثاني، هو أنَّ الكثيرين من الناس يمارسون الرياضة وحدهم، فيغلب عليهم الكسل ولا يخرجون من البيت، أو كثيراً ما يتغيبون عن حصصهم الرياضية، على الرغم من أنهم دفعوا أموالاً طائلة مقابل التسجيل في النادي الرياضي، لكن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة مع صديق أو قريب أو جار، أو يفعلون ذلك مع مدرب أو في إطار مجموعة، يواظبون أكثر على ممارسة الرياضة. بالتالي، ينقصون أوزاناً أكثر.

الضغط النفسي:

في دراسة حديثة، تم تقسيم المشاركين في التجربة إلى مجموعتين، كلتاها اتَّبعتا الحمية الغذائية نفسها، إلا أنَّ إحداهما خضعت لتدريب على كيفية التحكم في الضغط النفسي، والأخرى لم تخضع لهذا التدريب، وكانت النتيجة أنَّ المشاركين الذين تعلموا كيف يتحكمون في الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، فقدوا أوزاناً أكبر ممَّا فقد المشاركون الذين لم يتعلموا كيف يتعاملون مع الضغط النفسي. لهذا، إن أردت الحصول على أفضل النتائج عند اتباع الحمية، يجب أن تنفادي التعرض للضغوط النفسية، أو تتجنبي الأكل الناتج عن حالتك العاطفية والنفسية، كأن تأكلي لأنك تشعرين بالملل أو لأنك متوترة.

وقد بيَّنت دراسة حديثة أجريت في "جامعة كنتاكي"، أنَّه عند الحديث عن النجاح في إنقاص الوزن، فإنَّ ما تتعرضين له من ضغوط نفسية أهم ممَّا تأكلينه من أطعمة. وفي الدراسة التي تم تقسيم المشاركين فيها إلى مجموعتين من مُتَّبعي الحمية.

## المشروبات الغازية الخالية من السكر:

هل تعتقد أنك تتفادين تناول سعرات حرارية أكثر عندما تشربين مشروبات كُتب عليها أنزها "دايت"، أي خاصة بمنتبّي الحمية؟ عندما تكونين من مُتّبِعي الحمية وهدفك إنقاص وزنك، فمن الطبيعي أن تفعل ذلك، تعتقد أنك على الأقل تتفادين 140 سعراً حرارياً في المعدل. لكن هذا غير صحيح. ففي دراسة أجريت مؤخراً، اتضح أن الأشخاص الذين يعانون السمنة، أو زيادة في الوزن ويشربون المشروبات الغازية المكتوب عليها "دايت"، أو خاصة بالحمية، أو خالية من السكر، يتناولون في نهاية اليوم عدد السعرات اليومية نفسه الذي يتناوله غيرهم الذين يشربون مشروبات غازية عادية غنية بالسكر، بل إنهم قد يتجاوزون غيرهم في عدد السعرات بنحو 200 سعر حراري. لهذا، يُنصح من يريد إنقاص وزنه بالابتعاد تماماً عن المشروبات الغازية، فهي تجعل صاحبها يأكل المزيد من الأطعمة الصلبة.

## التحلية أم الخبز؟

ربّما إذا تم تخييرك، وأنت تتبعين الحمية، بين الاستغناء عن الخبز الذي تتناولينه في أوّل الوجبة، والاستغناء عن التحلية التي تختمين بها وجبتك، فإنك ستستغنين عن التحلية. إذا كان الأمر كذلك، فعليك أن تراجع قرارك. عندما تُخَيّر بين الخبز والتحلية، وسواء أكانت قطعة كيك أو تورتة بالكريمة والفواكه أم قالب كريم كاراميل، فاختاري التحلية. ولكن، لماذا تختارين التحلية التي تُعتبر غنية جداً بالسكريات؟ يقول الخبير في التغذية كيري جانز: "عليك طبعاً أن تختاري تناول التحلية في نهاية وجبتك. يبدو ذلك شيئاً غريباً ومُنافياً للمنطق، خاصة أن الخبز الأسمر الغني بالألياف يمكن أن يكون جيداً ومناسباً لك. بينما التحلية كما تعلمون هي طعام مليء بالسكر. مع ذلك، فإنّ من الأفضل أن تتناولي تحلية على أن تأخذي قطعة صغيرة، أو تشاركي قطعك منها مع شخص آخر في نهاية العشاء، أفضل من أن تملئي بطنك بالكربوهيدرات (الخبز) في بداية الوجبة. والسبب حسب الخبير، هو: "أن الكثيرين من الناس يحبون أكل الحلويات، ولا يشعرون بالشبع بعد العشاء، إلا بعد أن يتناولوا الجرعة التي اعتادوها من الحلويات. لهذا، فإنك عندما تتجاهلين تناول التحلية، فإنك تكونين أكثر ميلاً إلى الشعور بعدم الشبع والذهاب إلى البيت، وتناول بضع قطع من البسكويت قبل النوم، ما يعني أنك تناولت الخبز، لكنك عدت وتناولت التحلية من دون سابق إصرار.

الكاتبة: سناء ثابت