

## الحمية الكاملة



لا يمر يومٌ دون أن تقدم لنا وسائل الإعلام، المطبوعة والمصورة والمسموعة، سيلاً جديدة للقضاء على الوزن الزائد، تحت أكثر من عنوان: الحمية المتكاملة، تخلص من الوزن الزائد، من أجل بطن غير منتفخ، افقد 7 كيلوجرامات في 4 أسابيع، لا دهون ولا جوع، عدا عن وصفات تبدأ بخطوات ذلك كله ولا تنتهي.

محررة الكتيب الذي يحمل عنوان "الحمية الكاملة" جاكلين موني، ترى أن المزوجة بين كمية الطعام المقننة، والرياضة المستمرة هي المفتاح السحري.

ويضع المؤلف أربعة أسرار من أجل نحافة دائمة:

- 1- بدلا من القيام بحمية "ريجيم" فلنقم بتغيير عادات التغذية لدينا.
- 2- إن التغييرات الكبيرة في الوزن قد تبدأ بتعديلات بسيطة، إن الوجبات الكبيرة هي الأخطر، ولذلك فحين تأتي الولايم يجب توفير كيس للطعام الزائد الذي يتم التبرع به لاحقاً.
- 3- المهم هو أن تناسب إجراءات الحمية نمط الحياة، فقضاء الوقت أو ضياعه للبحث عن فاكهة أو خضار معين ترف ليس متاحاً للمرأة العاملة - على سبيل المثال - لذلك يجب أن يكون هناك توافق بين الحمية وأسلوب العمل.
- 4- عدم الأكل حتى يكون هناك شعور "تام" بالجوع، فالتضور جوعاً ليس أمراً بائساً، المهم هو البقاء في حالة تشبع، دون إفراط كمي، بل الاحتفاظ بما يسند الجوع، وفي الطاقة، كاف للحفاظ على الحمية.

الموفا هي الحروف الأولى مما يعرف باسم الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة (MUFA) وهي كلمة السر التي تصاف إلى كل وجبة لتقوم بإذابة الزوائد المتراكمة حول المعدة. الأركان الخمسة الأساسية في "الموفا" هي الزيوت، الزيتون، البندق، البذور، والشوكولاته الداكنة "نعم، الشوكولاته"! إن "الموفا" هي دهون حميدة تنزلق بسهولة في تيار الدم دون تخثر أو تضيق الشرايين. أثبتت الأبحاث أيضاً أنها يمكنها درء أوّل، أو شريحتين من الخبز المحمص، وبيضتين مخفوقتين، ونصف كوب من السبانخ مع ربع كوب من الطماطم ونصف ثمرة أفوكادو شرائح، كاختيار ثان.

#### رياضة للأبد:

قصص النجاح التي تروى عن الحمية تتضمن دون شك مداومة الرياضة، إن أفضل حمية رياضية يمكن أن تأتي بفضل المشي ثلاث مرات أسبوعياً، 50 دقيقة كل مرة. زيادة مرات المشي ومدته ومسافته تزداد بالتدرج كل أسبوع. البداية مع 3 دقائق للتسخين، والختام مع دقيقتين للتهديئة. المشي 25 دقيقة في فضاء منعش الهواء. وبعد أسبوع تزداد إلى 40 دقيقة، وهكذا. تكون مدة المشي القصوى 55 دقيقة. دائماً ما ينصح باختيار ممرات غير طويلة باعثة على الملل، بل تختار الممرات القصيرة للانتقال، ويكون الضغط موزعاً بين أصابع القدمين والكعبين.

#### السرعات الحرارية:

غالباً ما يمكن اليوم الحصول على مقابل السرعات الحرارية للأطعمة التي نتناولها، لذلك ينصح خبراء الحمية الكاملة ألا يتخطى عدد السرعات الحرارية لكل وجبة الرقم 400. كما يشيرون إلى ضرورة تناول شيء ما كل 4 ساعات، مع العلم بأن تناول 600 سعر حراري يمكن أن يزيد الوزن نصف كيلوجرام أسبوعياً.

أيا كانت الخطوات والإرشادات، فقد اتفق الجميع على المواءمة بين ما نتناوله، وما نبذله من جهد يحرق السرعات الحرارية. إن الغذاء قد يكون مناسباً، ولكن نمط الحياة والعمل وممارسة الرياضة هي التي تحتاج إلى إعادة نظر.