إرشادات للمحافظة على وزن مثالي

إنّ أي ريجيم تتبعه بدقة تجده قليل الوحدات الحرارية إذ لا يجب أن تصل الوحدات في اليوم أثناء الريجيم أكثر من 1000 وحدة حرارية وهو بالتالي ذو نسب ضئيلة بالمواد الدهنية والكربوهيدراتية وهذا مبدأ الأكل الأفضل والأصح. وبعد انتهاء أي ريجيم ستميل طبيعياً إلى تجنب المآكل الغنية بالدسم وهذا سيساعدك في إتباع إرشادات للمحافظة على الرشاقة والوزن وما ستجده هنا هو لائحة بالتوصيات وأخرى بالمسموحات وتليها لائحة بالممنوعات.

التوصيات:

1- يجب تناول الخضراوات والفاكهة التي تلائم الجسم والابتعاد عن السندوتشات والمطاعم الشعبية التي لا تعطى الأولوية إلى النظافة.

2- الابتعاد الكلي عن الفاكهة المستوردة في المناطق الحارة غير المراقبة طبياً وتناول المواد الطبيعية مثل العسل والعنب.

3- يوصي الأخصائيون بعدم تناول الجزر النيئ إلّا بعد طهيه قليلاً ويحذرون من تناول الخيار بكميات كبيرة لأنّه يقضى على فيتامين (ج) الذي يخزنه الجسم للاستخدام عند الحاجة، أما اللفت فهو غني بالكالسيوم ويسهل عملية الهضم التي تشكل هاجساً عند بعض الناس.

4- يفضل معظم الناس تناول لحم البفتيك كلما سنحت الفرصة إلّا أنّ التجارب الأخيرة تشير إلى ضرورة الاكتفاء بتناول البفتيك مرة أو مرتين كلّ أسبوع.

5- يقول الأخصائيون السوفييت إنّ ملعقة صغيرة من السكر بعد الانتهاء من وجبة الغداء أو العشاء تحوّل كلّ ما تناوله الفم إلى سكر.. فحذار من السكر، والأفضل تعويضه بالعسل الطبيعي الذي تتوفر فيه فيتامينات (أ) و(ب) و(ج) ومادة الحديد.

6- لا تتناول الطعام إلّا عند الشعور بالجوع ويفضل البدء بشرب الماء. وإذا استمر الإحساس بالجوع ابدأ بطبق السلطة.

7- تناول طعامك ببطء شديد قدر الإمكان.

8- يجب مضغ الطعام جيداً ليكون سهل الهضم. واحذر من عدم التركيز أثناء الأكل للحد من تناول كميات كبيرة.

9- حاول إتباع أسلوب التقليل التدريجي من كميات الطعام مع الاحتفاظ بالنوعية.

10- امشي ساعة يومياً على الأقل.. مع التنفس بعمق.

11- يراعى تناول وجبة العشاء قبل الذهاب إلى الفراش بساعتين على الأقل.

12- عند حضور الحفلات والبوفيهات المفتوحة لابدّ من الإرادة القوية.

13- يجب تناول الخميرة بيرة الطازجة يومياً لاحتوائها على فيتامين (ب).

14- يجب أن يحتوي الريجيم الغذائي على جميع العناصر الأساسية التي يحتاجها الجسم.

15- يجب أن تعرف أنّ السعرات الحرارية التي يحتاجها الإنسان تختلف من شخص لآخر حسب المجهود الذي يبذله.

الكاتب والباحث بالأعشاب الطبيعية حسن خليفة

المصدر: كتاب الرجيم الصحّي (التخلّ ُص من الكرش)