دافعنا لبلوغ الوزن الصحي



كلما شاهدنا برنامجاً تلفزيونياً، أو قرأنا مقالاً صحافياً حول نجاح أشخاص بدناء في التخلص من نسبة كبيرة من وزنهم، نشعر بالارتياح، فبلوغ الوزن الصحي ليس في النهاية أمراً بالغ الصعوبة كما كنا نعتقد.

عندما يتمكن شخص بدين نراه أمامنا على شاشة التلفزيون من إحداث نقلة نوعية هائلة في وزنه، في ظرف أشهر قليلة، تهون علينا مشكلتنا المتمثلة في بضع كيلوغرامات متموضعة حول البطن والردفين. فإذا كان الآخرون قادرين على إتمام مثل هذه الإنجازات الهائلة، فليس هناك ما يمنعنا نحن عن بلوغ الوزن الصحّي، الذي لا تفصلنا عنه مسافة طويلة. وعلى الرغم من اختلاف الظروف، إلّا أنّ تجارب الآخرين الذين نجحوا في مكافحة السمنة، تظل مفيدة لنا جميعاً. والاطلاع على القواعد التي تبنوها في ما يتعلق بالنظام الغذائي، والنشاط البدني، والتغييرات التي أدخلوها على عاداتهم اليومية، لابدّ أن يفيدنا في سعينا الخاص عن الوزن المنشود. ونورد في ما يلي خلاصة لقصة نجاح 5 نساء أميركيات في التخلص من الوزن الزائد. عسى أن نستفيد، ولو قليلاً، من تجاربهنّ ونصائحهنّ.

1- ستيفاني اليبرتي: عمرها 39 سنة، طولها 1.67م، تخلصت من 24 كيلوغراماً زائدة من وزنها، ولم تسترجع أي وزن زائد منذ سنة ونصف السنة.

- الظروف: مشكلة ستيفاني مع الوزن الزائد بدأت نتيجة عادتين: الأولى هي تناول الوجبات الليلية، والثانية هي سكب الطعام مرّة ثانية في طبقها أثناء الوجبات الرئيسية. وبدأت الزيادة تظهر واضحة في وزنها مع بلوغها سن المراهقة، ثمّ في العشرينات من عمرها. وبعد إنجابها طفلين بلغ وزنها 85.5 كيلوغرام.

- كانت ستيفاني تقضي معظم وقتها جالسة إلى مكتبها الذي لم يكن بعيداً عن صالة الاستراحة في مكان عملها، وكانت زميلاتها يحضرن معهنّ دوماً إلى المكتب البسكويت والكعك والمعجنات، ولم تكن ترفض دعوتهنّ للمشاركة في تناولها. أما وجبات الغداء التي كانت تتناولها أيضاً في المكتب، فكانت في معظم الأحيان عبارة عن وجبات جاهزة، يرافقها مشروبات غازية وبطاطا مقلية، تطلب هاتفياً من المطاعم المجاورة. في هذه الظروف فشلت جميع محاولات ستيفاني السابقة للتخلص من وزنها الزائد بمفردها. وعندما اقترحت إحدى الزميلات السمينات القيام بذلك ضمن مجموعة، رحبت ستيفاني بالفكرة وبدأت بالتنفيذ.

- الخطوات الإيجابية: التحقت ستيفاني بنادٍ رياضي قريب من مكتبها وأخذت تمارس الرياضة مع زميلاتها يومياً في ساعة الغداء، أو بعد دوام العمل. ثمّ بدأت تجلب معها وجبة غداء صحّية من المنزل، غالباً ما كانت تتألف من شطيرة من خبز القمح الكامل مع لحم الديك الرومي والخضار. وعوضاً عن تناول الحلويات مساء، أصبحت تكتفي بمربع من الشوكولاتة السوداء. وبعد مرور 13 أسبوعاً على المشروع الجماعي لتخفيف الوزن، نجحت ستيفاني في التخلص من 10 كيلوغرامات زائدة. وبعد مرور 5 أشهر من المواظبة الانفرادية، نجحت في التخلص من 14 كيلوغراماً أخرى.

- نصائح إضافية: تقول ستيفاني إنّه لم يكن في وسعها تحقيق أي نجاح لو لم تشترك مع زميلاتها في المشروع الجماعي لتخفيف الوزن. وهي تنصح كلّ مَن يرغب في التخلص من الوزن الزائد أن يجد أصدقاء يسعون إلى الهدف نفسه، والبدء معهم في السير على الطريق نفسه. فالمشاركة تعني المساندة، والتشجيع، ورفع المعنويات، وهي أمور أساسية، نفتقر إليها عندما نقوم بالمهمة بمفردنا. وتضيف أن سرّ مواظبتها على ممارسة الرياضة يكمن في تحويل انتباهها عن الجهد البدني الذي

كانت تبذله في النادي الرياضي، عن طريق تسجيل مسلسلاتها المفضلة، ومشاهدتها أثناء ممارسة الرياضة. كذلك فإنّها تؤكد ضرورة تقدير أي إنجازات يتم تحقيقها، حقّ قدرها. فمن الضروري أن نذكر أنفسنا دائماً بأنّ الحفاظ على الوزن الذي وصلنا إليه ليس بالمهمة البسيطة، وأنّ علينا أن نفخر بما قمنا به، كي نواظب ونحرز مزيداً من التقدم. وهي تنصح بتفادي الحرمان، فتناول كمية صغيرة من طعامنا المفضل من وقت إلى آخر، يساعدنا على الاستمرار، وعلى إحراز المزيد من التقدم، شرط أن نحتسب الوحدات الحرارية التي تناولناها في هذا الطعام المفضل، ضمن مجمل ما نتناوله خلال النهار.

2- كريستين جويل: عمرها 26 سنة، طولها 1.72م، تخلصت من 28 كيلوغراماً زائداً من وزنها، ولم تسترجع أي وزن زائد منذ سنة ونصف السنة.

- الظروف: بدأت كريستين تعاني زيادة في الوزن منذ أن غادرت منزل العائلة والتحقت بالجامعة، ومكثت في السكن الجامعي، وكانت شريكتها في الغرفة سمينة، فتضافرت عادات الفتاتين الغذائية السيّـِئة، وأدت إلى زيادة خطيرة في وزن كريستين. فقد بلغ وزنها 100 كيلوغرام مع نهاية العام الدراسي الأوّل. ولم يكن ذلك مستغرباً، فقد كانت الفتاتان لا تأكلان إلّا البيتزا والهمبرغر والبطاطا المقلية. تجاهلت كريستين وزنها الزائد لمدة ست سنوات، ولم تتخذ قرار تخفيف الوزن إلّا بعد أن التقت بزوج المستقبل.

- الخطوات الإيجابية: بدأت كريستين ترتاد النادي الرياضي بصحبة خطيبها، ونجحت في التخلص من 5 كيلوغرامات. ثمّ جاءت وفاة والد خطيبها على أثر نوبة قلبية، لتنبهها إلى ضرورة الاهتمام بصحّتها، خاصة أنّها كانت تعاني ارتفاعاً في مستويات الكوليسترول والتريغليسيريدز. ثمّ بدأت كريستين باعتماد نظام غذائي متوازن، وكانت تنتبه كثيراً إلى حجم حصص الطعام التي تأكلها وإلى عدد الوحدات الحرارية الموجودة فيها. وتقول إنّها كانت تعتقد أنّ طلب طبق من السلطة في وجبة الغداء خيار جيّـِد، لكنها لم تكن تعلم أنّ الصلصة التي تضيفها المطاعم إلى السلطة تحتوي على عدد كبير جدّاً من الوحدات الحرارية. كذلك عندما اطلعت على حجم حصة الجبن الذي يجب تناوله ضمن النظام الغذائي المناسب، أيقنت أنّ كمية الجبن التي كانت تأكلها، تزيد على 4 أضعاف هذه الحصة. لذلك فإنّها تشدد على أهمية التعرف إلى حجم حصص الأطعمة المختلفة التي يمكن تناولها في إطار حمية تخفيف الوزن. ومع تبديل العادات الغذائية السابقة، بدات كريستين تفقد الوزن الزائد بمعدل كيلوغرام واحد في الأسبوع، وفي محاولة لتعزيز ذلك، لجأت إلى بذل مزيد من الجهد في التمارين الرياضية، ونجحت في بلوغ وزن 72.5 كلغ في غضون 6 أشهر. وتقول إنّها كلما كانت تشعر برغبة في تناول الوجبات الدسمة، أو في النوم عوضاً عن ممارسة الرياضة، كانت تذكر نفسها بأهمية التمتع بصحّة جيّـِدة، وبالسعادة

التي تشعر بها بعد أن بلغت الوزن الصحّي، وتفكر في المستقبل الخالي من الأمراض المرتبطة بالسمنة.

· نصائح إضافية: تؤكد كريستين أنّ مضغ العلكة يساعد كثيراً على تفادي قضم الطعام، وتؤكد أنّها كانت تأكل في كثير من الأحيان لأنّها كانت تشعر برغبة في ملء فمها. أمّا اليوم فإنّها تلجأ إلى مضغ العلكة الخالية من السكر عوضاً عن تناول الشوكولاتة والحلويات. وهي تنصح أيضاً بتعليق صورة لنا تبرز فيها سمنتنا. وتؤكد أنّ الصورة التي وضعتها لنفسها على الثلاجة والتي كانت قد أخذت لها عند بلوغها وزنها الأقصى، قد ساعدتها كثيراً على تفادي العودة إلى تناول الوجبات السريعة، وفي الالتزام بالقواعد الصحّية. فمن شأن مثل هذه الصورة أن تذكرنا دوماً بالعواقب الوخيمة، التي يمكن أن تنتج عن تراخينا واستهتارنا بصحّتنا.

أمّا بالنسبة إلى النشاط البدني، فتقول إنّ تقسيمها فترات هذا النشاط على ساعات النهار، يخفف عليها القيام به، ويشجعها على المواظبة عليه. كذلك فإنّها كانت تعمل على تشتيت انتباهها عن الجهد المبذول عن طريق اعتماد طريقة التواتر في السرعة أثناء ممارسة الرياضة. فكانت تركض مثلاً ببطء لمدة 10 دقائق، ثمّ بسرعة لمدة 5 دقائق، وكان تركيزها على هذا التواتر وحساب وقت كلّ فترة يشغلها عن الجهد في حد ذاته.

3- تيري بيتش: عمرها 50 سنة، طولها 1.60م، تخلصت من 25 كيلوغراماً من وزنها، ولم تسترجع أي وزن زائد منذ سنة.

· الظروف: لم يكن وزن تيري يزيد على 67 كيلوغراماً طوال حياتها، ثمّ بدأ يزداد مع بلوغها 45 سنة. وتقول إنّها كانت قد سئمت من ممارسة الرياضة والانتباه إلى طعامها، وبدأت تأكل كلّ ما ترغب فيه من طعام، وتفوت مواعيد ممارسة الرياضة. ومع بلوغها 48 سنة، كان وزنها قد وصل إلى 83 كيلوغراماً. وبدأت تيري تعاني النتائج السلبية لزيادة الوزن، وتقول إنّه أصبح من الصعب عليها الانحناء لربط شريط حذائها، وأصبحت تصاب بصعوبة في التنفس عند قيامها بأي جهد، مثل صعود الدرج. ثمّ جاء نجاح والدها في التخلص من 15 كيلوغراماً من وزنه الزائد، ليشجعها على البدء في رحلة مكافحة السمنة.

· الخطوات الإيجابية: بدأت تيري بالتوجه إلى النادي الرياضي بانتظام، وإضافة إلى تمارين الأيروبيكس التي كانت تمارسها، بدأت بممارسة تمارين رفع الأثقال لمدة نصف ساعة كلّ مرّة. وكانت تزيد تدريجياً من وزن هذه الأثقال، وتؤكد أنّ إحساسها بأنّها تزداد قوة كان يعزز

دافعها إلى الاستمرار. وبدأت ممارسة الرياضة تمنحها النتائج المرجوة، فأخذت تفقد نصف كيلوغرام من وزنها أسبوعياً. ثمّ جاء دور تحسين النظام الغذائي. فألغت تيري المشروبات الغازية من حياتها، واستعاضت عن الخبز الأبيض بالخبز الكامل، وأخذت تتناول وجبات متوازنة فعليه. فقد كانت في الماضي تتناول مثلاً القليل من الفواكه واللبن مع شريحة من التوست كوجبة غداء، لكن ذلك كان يجبرها على قضم الطعام باستمرار في فترة بعد الظهر. لذلك، بدأت تجلب معها إلى المكتب وجبات غداء فعلية، مثل وجبة تتألف من لحم الدجاج والسبانخ والأرز البني، أو الفاصولياء. وكان تناول هذه الوجبات يجعلها تشعر بالشبع لوقت أطول، ويبعدها عن الطعام حتى حلول موعد وجبة الغداء. وبعد مرور 8 أشهر تمكنت تيري من بلوغ وزن 60.3 كيلوغرام. وهي واثقة اليوم بقدرتها على المواظبة على العادات الصحّية الجديدة مدى الحياة. وتقول إنّ رفع الأثقال يجعلها تشعر بالقوة، ويساعدها على التخلص من التوتر.

- نصائح إضافية: تقول تيري إنّ استخدام الثوم والحامض والأعشاب العطرية يكسب الأطباق نكهة لذيذة، وقد ساعدها على التوقف عن استخدام الزبدة والتخفيف من كمية الملح المضاف. وتنصح تيري بعدم تفويت أي موعد لممارسة التمارين الرياضية خلال الأسبوع، فما إن نبدأ بتفويت موعد واحد، حتى يصبح تفويت بقية المواعيد أمراً سهلاً. من جهة ثانية، فإنّها تؤكد أهمية المدرب في النادي الرياضي، وتقول إنّ علينا البحث عن المدربين المميّزين الذين يضفون على فترة ممارسة الرياضة الكثير من الحماس والنشاط والمتعة.

4- كرستين دينيك: عمرها 30 سنة، طولها 1.57م، نجحت في التخلص من 15.7 كيلوغرام من وزنها، ولم تسترجع أي وزن زائد منذ سنة.

- الظروف: كانت كرستين بسبب عملها تقضي ساعات طويلة وهي تقود سيارتها، وكانت تتوقف في مطاعم الوجبات السريعة المنتشرة في مختلف المناطق لتتناول الطعام يومياً وبعد مرور سنتين في عملها هذا، بلغ وزنها 66 كيلوغراماً. وأمام زيادة الوزن هذه لجأت كرستين إلى حميات تخفيف الوزن الرائجة السريعة، لكنها سرعان ما كانت تسترجع الكيلوغرامات القليلة التي كانت تنجح في التخلص منها. وعند احتفالها بعيد ميلادها التاسع والعشرين، قررت أن تحدث تغييراً فعلياً في عاداتها الغذائية، وإلّا فإنّها ستبقى تتبع حميات سريعة طوال حياتها. ثمّ أخذت إجازة من عملها لمدة أسبوع، وذهبت لزيارة عائلتها.

- الخطوات الإيجابية: تقول كرستين إنّ الابتعاد عن روتين الحياة اليومية الصاخب سمح لها بالتعرف عن كثب إلى العادات غير الصحّية التي كانت تعتمدها في حياتها. وتضيف أنّها بدأت تتحدث مع

والدتها بشأن الدور الذي لعبه الطبخ المنزلي في مساعدتها على التخلص من وزنها الزائد. ومتأثرة بنجاح والدتها، وبعد عودتها إلى منزلها وعملها، بدأت كرستين بالتوجه أسبوعياً إلى سوق الخضار لشراء كلّ ما تحتاج إليه لتحضير وجبات صحّية. وأخذت تحضر طعامها في المنزل، وتأخذ معها يومياً إلى العمل وجبة تضعها في علبة حافظة للحرارة داخل السيارة، لتتمكن من تناولها أثناء تنقلاتها الطويلة خلال النهار. وبفضل هذه الوجبات الصحّية، وعلى أثر التوقف عن تناول الوجبات السريعة الدسمة، أخذ وزن كرستين يتناقص بمعدل يتراوح بين نصف كيلوغرام وكيلوغرام في الأسبوع. وبدأت بعد ذلك الخروج في نزهات صباحية على القدمين يومياً قبل التوجه إلى العمل، ثمّ تحولت هذه النزهات إلى هرولة. ثمّ عمدت إلى ممارسة رياضة رفع الأوزان. وبعد مرور 6 أشهر على ذلك، وصل وزن كرستين إلى 50 كيلوغراماً. وقد منحها قوامها الرشيق ثقة بالنفس وشجاعة كانت تفتقر إليهما، فقررت أن تترك عملها الذي لم يكن يعجبها، ووجدت عملاً آخر أفضل من السابق على كلّ المستويات. ولا تزال كرستين تحضر جميع وجباتها في المنزل، وتؤكد أن تعلم الطبخ هو الذي أنقذها من فخ السمنة.

- نصائح إضافية: التعرف إلى نقاط ضعف كلّ منا يساعد على تفادي الإفراط في الأكل. وتقول كرستين إنّ نقطة ضعفها كانت ولا تزال الخبز والبسكويت، فلم يكن في إمكانها أن تتناولها باعتدال. لذلك، كانت تتجنبها بالكامل، وهي تنصح الجميع بالامتناع عن شراء الأطعمة الدسمة وغير الصحّية التي يصعب عليهم مقاومة إغرائها. من جهة ثانية، وفي ما يتعلق بممارسة الرياضة، تنصح كرستين بالاستماع إلى الأغاني المفضلة ذات الإيقاع السريع أثناء أداء التمارين، فمن شأن ذلك أن يساعد على بذل المزيد من الجهد، وعلى إطالة مدة ممارسة الرياضة، من دون الإحساس بالتعب الشديد. وتقول إنّها تسجل أغانيها المفضلة، وتصطحب جهاز تشغيل الأغاني معها إلى النادي الرياضي. ولا تتردد كرستين في التحدث عن قصتها مع الوزن الزائد، وتقول إنّ اطلاع الآخرين على الطريقة الماضية التي كانت تتناول فيها الطعام، يذكرها بالشوط الكبير الذي قطعته، وبالنجاح الذي أحرزته.

5- ميتشي سارمينتو: عمرها 31 سنة، طولها 1.65م، نجحت في التخلص من 33 كيلوغراماً من وزنها، ولم تسترجع أياً من الوزن الزائد منذ سنة.

- الظروف: عند دخولها الجامعة بدأت ميتشي تتناول الأطعمة المقلية في محاولة للتخفيف من التوتر. وتقول إنّ تناول الطعام كان الطريقة الوحيدة التي تعرفها للتعامل مع صعوبات الدراسة والعمل. وعند التخرج كان وزن ميتشي قد بلغ 94 كيلوغراماً. لكنها كانت ترفض رؤية واقعها هذا. وعندما قام والدها بالإشارة إلى وزنها الزائد، تضايقت وانزعجت، ولم تعترف بأنّه كان على حقّ.

ولم تعترف بزيادة وزنها هذه، إلّا بعد أن شاهدت صوراً لها التقطها أصدقاء لها أثناء العطلة. ولم تتمكن بعد ذلك من إنكار حقيقة أنّها أصبحت سمينة جدّاً.

- الخطوات الإيجابية: قامت ميتشي بالالتحاق بإحدى المجموعات التي تساعد الناس على تخفيف أوزانهم، وهناك تعلمت كيف تحدد حجم حصص الطعام، وتخفف من كمية أكلها. كذلك وعوضاً عن تناول وجبتين أو 3 وجبات ضخمة كما كانت تفعل في السابق، أصبحت ميتشي تتناول 5 أو 6 وجبات صغيرة، مثل جبن القريش مع ثمار العليق، أو السمك مع الكينوا والبروكولي المحضر على البخار. وتقول إنّها استغربت في البداية من كثرة الوجبات، لكن تبيّن مع نهاية النهار أنّ عدد الوحدات الحرارية التي كانت تتناولها في الوجبات الخمس أو الست كانت أقل من تلك التي كانت تتناولها في الماضي في وجبتين أو ثلاث. ومع اعتماد هذه الطريقة بدأت ميتشي تفقد حوالي ربع كيلوغرام من الوزن الزائد في الأسبوع. ثمّ ما لبثت أن التحقت بأحد النوادي الرياضية، وهناك بدأت تمارس كلّ ما يروق لها من رياضات، بما في ذلك الملاكمة وركوب الدراجة واليوغا. وبعد مرور سنتين ونصف السنة خسرت ميتشي 31 كيلوغراماً من وزنها. وبعدما بلغت الوزن الصحّي، فقدت والدتها بعد إصابتها بنوبة قلبية وتعلق ميتشي فتقول إنّها كانت تراقب نظامها الغذائي وتمارس الرياضة من أجل أن تبدو بمظهر جميل ولائق للآخرين. لكن بعد وفاة والدتها تغيرت أولوياتها وأيقنت أنّ عليها الاهتمام بنفسها كي تتمتع بصحّة جيّدة لأطول مدة ممكنة، وليس للظهور بمظهر جذاب.

- نصائح إضافية: تؤكد ميتشي أنّ تخصيص مفكرة يومية لتدوين كمية ونوعية الطعام التي تأكله يومياً، وحالتها النفسية قبل وبعد تناول الطعام، ساعدها كثيراً على التحكم في رغباتها الملحة لتناول الطعام. أما بشأن نوعية الطعام، فتقول إنّنا يجب ألا نتردد أبداً في إدخال تغييرات جذرية على طريقتنا السابقة في تناول الطعام. ففي السابق مثلاً، كانت ميتشي تكثر من تناول الأسماك المقلية المملحة. أمّا اليوم فهي لا تأكلها إلّا مشوية ومضافاً إليها عصير الحامض عوضاً عن الملح. وفي ما يتعلق بالنشاط البدني، تقول ميتشي إنّها كانت ولا تزال تبحث في مختلف المصادر عن تمارين جديدة مفيدة، تقوم بتنفيذها في النادي الرياضي، أو في المنزل. فهذه التمارين الجديدة تبدد الرتابة التي تهيمن على النشاط الرياضي، وتحفزنا على الاستمرار والمواظبة على الرياضة.