

ريجيم الصيف



من البديهي ظهور مشاكل السمنة مع بداية الصيف؛ وذلك لأنَّه في هذا الفصل يكثر تناول المشهيات والمسليات ومثلجات الألبان (الآيس كريم) والمياه الغازية والمشروبات المرطبة، مما يترتب عليه زيادة في الدخل السعري فيزداد الوزن.

ويبنى ريجيم الصيف على عدة أركان رئيسية هي:

- 1- تجنب تناول الفواكه الصيفية الغنية بالسعرات الحرارية مثل المانجو والعنب والبلح والتين والموز، كذلك الفواكه المجففة؛ لأنَّها تحتوي على السكر أكثر من أنواع الفاكهة الأخرى، والتركيز على الأخرى، مثل التفاح والكمثرى والبرقوق والخوخ والجوافة والشمام والجريب فروت والفراولة، وهي أقل احتواءً على السكر. ويكفي تناول تفاحة واحدة بين وجبتين للقضاء على الإحساس بالجوع.
- 2- تناول 3 وجبات يومية متوازنة، بمعنى أن تحتوي كلَّ وجبة منها على العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم، على أن تكون منخفضة السعرات الحرارية أي يتراوح محتواها السعري من 1200 – 1500 سعرة حرارية، كما يجب تجنب الأطعمة الدسمة.
- 3- يجب عدم الامتناع عن السكر بشكل نهائي، بل الإقلال منه حتى لا يؤدي نقصه إلى التأثير في درجة نشاط الجسم وحيويته، ولتجنب حدوث الصداع.
- 4- الامتناع نهائياً عن تناول الآيس كريم والمخللات والتوابل والمياه الغازية والدهون المهدرجة والأطعمة الدسمة والأغذية المحمرة.
- 5- ممارسة الرياضة ولعل أبسطها المشي ساعة يومياً.
- 6- تجنب التوقف عن ممارسة الرياضة في الصيف حتى لا تتحول الكتلة العضلية إلى دهون.

- 7- الابتعاد عن اتباع الأنظمة الحديثة في عمليات إنقاص الوزن، مثل ريجيم اليوم الواحد. وعدم الاعتماد في تناول الغذاء الواحد طوال اليوم، مثل تناول موز فقط أو بطاطس... وغيرها.
- 8- ضرورة التركيز على تناول الخميرة الطازجة، سواء خميرة الخبز أم في صورة أقراص مجففة؛ لأنّها تحتوي على أكثر من 18 نوعاً من الفيتامينات وخاصة فيتامين ب المركب و14 عنصراً معدنياً و16 حامضاً أمينياً ويمكن خلطها باللبن أو الماء للحصول على تنظيم دقيق للأمعاء، خاصة في حالة تناولها على الريق.
- 9- شرب كميات كبيرة من الماء، خاصة قبل تناول الطعام بـ20 دقيقة؛ لأنّه يقضي على الإحساس بالجوع.
- 10- لا بدّ أن يحتوي ريجيم الصيف المثالي لإنقاص الوزن على مكونات الوجبات الثلاثة: 70% بروتينات، 20% خضار، 10% فقط نشويات وسكر 0%.

المصدر: كتاب على كيفك لمؤسسة الريان