نصائح ذهبية لنجاح برامج إنقاص الوزن



يتهافت الناس على برامج إنقاص الوزن، معتقدين أنّ الحل سريع، وأنّهم قد ينحفون بين ليلة وضحاها! إلا أن خبراء التنحيف وإختصاصي التغذية يعرفون جيّداً أنّ الريجيم، يحتاج إلى إلتزام وخطة وعزيمة ومتابعة!

ومع مرور الأعوام وإهتمام الناس أكثر فأكثر ببرامج التنحيف، اتفق الخبراء المعنيّون على 17 نصيحة، وأكّدوا أن على كل شخص يشاء إنقاص وزنه اتّباعها..

- فما هي هذه النصائح؟!

1- تناولوا ثلاث وجبات أساسية كل يوم، ولكن بكميات معتدلة تكفي حاجات الجسم من السعرات الحرارية وكافة المكونات الغذائية (بروتينات، كربوهيدرات، دهون جيّدة، ألياف، أملاح معدنية، فيتامينات.. إلخ).

2- البروتين مهم جدّاً للجسم؛ لذلك يجب أن يكون أساسياً في كل وجبة، وإيّاكم أن تتبعوا ريجيماً يخلو من البروتينات بشكل كامل، فهو يساعد على تقوية بنية الجسم والعضلات في أثناء الريجيم وبالتالي يلعب دوراً رئيسياً في بناء جسم جميل ورشيق.

3- تناولوا الفواكه والخضار باستمرار، فهي غنية بالألياف التي تساعد في السيطرة على الشهية الزائدة إلى جانب تزويد الجسم بالطاقة والفيتامينات، عدا عن أنها تقريباً تخلو من السعرات الحرارية بشكل تام.

4- ضعوا خطّة مُسْبَقَة عن كل ما ستتناولونه في أثناء اليوم، واستمروا في خطّتكم لمدة أسبوعين أو ثلاثة. مع مرور الوقت سيصبح الريجيم بالنسبة لكم عادة، وستشعرون بأنكم تأكلون أقل وتشبعون.

5- اعرفوا أن دماغكم يحتاج إلى عشرين دقيقة ليُدرك أنّ الطعام قد وصل إلى معدتكم، وأن جسمكم قد حصل على كفايته، لذا إيّاكم أن تأكلوا بسُرعة لأنّكم قد تستهلكون كميات إضافية من الطعام قد لا يحتاج إليها جسمكم.. لهذا السبب ينصحكم الخبراء بأن تأكلوا ببطء وبأن تمضغوا الطعام جيّداً..

6- ابتعدوا عن الدهون ولا تستهلكوها بأكثر من نسبة 30% يومياً، ومن المأكولات التي تحتوي على الدهون: المايونيز والزبدة والسمن..

7- تذكّروا أن ما من ريجيم سيبقى نافعاً دون إرفاقه ببعض التمارين اليومية البسيطة، فبهذه الطريقة تساعدون أجسامكم على خسارة الوزن وعلى شدّ الجلد المترهّل الذي سينتج عن فقدان الوزن..

8- دوّنوا كل ما تتناولونه في أثناء النهار، فهذا يساعدكم على الإلتزام بخطة إنقاص الوزن التي تكونون قد وضعتموها مسبقاً، كما يساعدكم على التحليل والتعديل على تلك الخطة لجعلها أكثر فاعلية.

9- حين ينتهي نهاركم، اطرحوا على أنفسكم السؤال التالي: هل اتبعنا على الأقل 90% من خطة إنقاص الوزن التي وضعناها؟ إذا كان جوابكم "نعم"، فأنتم تسيرون على الخط الصحيح، وإذا كان جوابكم هو النفي، فعليكم أن تدقّوا ناقوس الخطر، وإلا ذهبت كل جهودكم سُدَىً!

10- اقرؤوا مكونات الأطعمة التي تشتروووها، وابتعدوا عن تلك التي تحتوي على الكثير من السكر،

والسعرات الحرارية، والدهون المتحوّلة، والكيميائيات، والأطعمة المصنّعة.

11- اشربوا ليترين من الماء يومياً، وحاولوا أن تلتزموا الماء فقط كمشروب..

12- ابتعدوا عن المشروبات الغازية. وإن كنتم من محبّيها، عليكم أن تعرفوا أنّها تزيدكم على الأقل كيلوغراماً واحداً في الشهر وهي قادرة على تدمير كل جهود الريجيم، لأنّها غنيّة بالسعرات الحرارية، والسكر، والكيميائيات..

13- استهلكوا نحو 30 غراماً من الألياف كل يوم، وتعد الفواكه والخضار مصدراً ممتازاً للألياف، وهي تساعد على سدّ الشهيّة وتعديل مستوى السكر في الدم، الأمر الذي يمنع تخزين المزيد من الدهون الجديدة.

14- تناولوا الكربوهيدرات التي تحتوي على مؤشر سكري منخفض كدقيق الشوفان والخبز الأسمر، وابتعدوا عن الكربوهيدرات المكررة والمصّنعة مثل الـFlakes Corn.

15- استهلكوا كميات معتدلة من الدهون الجيّدة كزيت الزيتون، والزبدة الطبيعية، وزيت جوز الهند، والجوز، واللوز، والبيض الغني بالأوميغا/ 3. الدهون الجيّدة هي مصدر مهم للمواد المضادة للأكسدة وتساعد الدماغ وسائر أعضاء الجسم على العمل بشكل طبيعي في أثناء اليوم، كما أنّ الأحماض الدهنية تساعد على الحماية من العديد من الأمراض وتقوّي مناعة الجسم.

16- أكثروا من تناول اللحم الأحمر الطازج، والسلمون، والسمك، واللبن المنخفض الدهون والخالي من الكيميائيات، والطماطم، والسبانخ، وكل أنواع التوت، والشوفان، والمكسرات النيّة، والأفوكادو، وزيت الزيتون، وبذور الكتان، والشاي الأخضر، والخس وكافة الأوراق الخضراء (السلق، والهندباء، والملوخية، والسبانخ، إلخ...).

17- تذكّروا التالي:

* الريجيم الناجح هو ريجيم صحي يرتكز على أطعمة صحية تكفي حاجات الجسم من السعرات الحرارية والطاقة..

* الريجيم الناجح يجب أن يتناسب مع جسم كل شخص من حيث العمر، والحالة الصحية، والجنس وكمية الوزن المطلوب خسارتها..

* التمارين الرياضية وتمارين الرشاقة يجب أن تكون مخطّطة ضمن برنامج تمارين لياقة فعّال..

* العامل النفسي أساسي في نجاح الريجيم، لذلك يجب توافر العزيمة والإرادة القوية.

* التخطيط أساسي في تحليل وإعادة تقييم جهود الريجيمن لمعرفة أسباب الخطأ والتقصيرو تصحيحها في الوقت المناسب.