استعيدي لياقتك على طريقة الرجل



هل تريدين أن تتمتّعي بمقاسات صحّية؟ عليك إذاءً أن تفهمي عقل الرجل لتعتمدي استراتيجياته الناجحة لخسارة الوزن وتقوية العضلات.

ليس سر"ا ً أن" الرجال يخسرون الوزن الزائد بسرعة أكبر من النساء. وتلفت كلير كولينز الأستاذة المحاضرة في علم التغذية والحميات الغذائية في جامعة "نيوكاسل" إلى أن "الرجال يعانون من الوزن الزائد أكثر من النساء، لكن هم قادرون على خسارة هذا الوزن بشكل أسرع لأسباب بيولوجية ذلك أن "معد للله عملية الأيض لدى المرأة، أي كمية السعرات الحرارية التي تحتاج إليها لعمليات التنف سوالدورة الدموية والهضم والنشاط الجسدي، أقل بنسبة 5 إلى 10 المئة من معد للله عملية الأيض لدى الرجل. ويعني هذا الفرق أن الرجل يحرق سعرات حرارية أكثر من المرأة حتى عندما لا يقوم بأي مجهود، ما يحميه من اكتساب الوزن ويسه لله عليه خسارة الكيلوغرامات الزائدة. ولا تقتصر النقاط الإيجابية التي تصب في مصلحة الرجل على عملية الأيض فحسب، بل تشمل فوارق نفسية أيضا ً، بحسب فيليب مورغان، الأستاذ المساعد في جامعة "نيوكاسل"، ذلك أن "الرجل يت بع نمطا مختلفا ً في تناول الطعام ويتعامل مع الحميات الغذائية والتمارين الرياضية بشكل مغاير عن المرأة. لذا، ما عليك سوى ات العدم ويتعامل مع الحميات الغذائية والتمارين الرياضية بشكل مغاير عن المرأة. لذا، ما عليك سوى ات الورة هذه العادات "الرجالية" العشر للتمت عصح قافضل وجسم رشيق.

1- اختاري ألعابا ً مسلية:

قد تعمدين خلال وقت فراغك إلى تصفّح مجلّة أو كتاب ما، فيما يتمرّن زوجك على إتقان لعبة كرة المضرب في ملعب افتراضي على شاشة التلفزيون. لذا، قومي بدورك ببعض الحركة وتمرّني على ألعاب الفيديو النشيطة مثل Fit Wii Nintendo التي تزيد من مستوى طاقتك تماما ً كالتمارين الرياضية الخفيفة، إذ أنّ مستوى الطاقة التي تستهلكينها في هذه الألعاب الافتراضية، على غرار الملاكمة والغولف وكرة المضرب والبولينغ والبيسبول، يـُعتبر كافيا ً للحؤول دون اكتسابك الوزن الزائد وحمايتك من العديد من الأمراض مثل أمراض القلب والسكّري والاضطرابات الأيضية.

2- لا تقومي بمهام عدّة:

غالبا ً ما تتباهى النساء بقدرتهن ً على إتمام مهام عد ّة في آن، لكن ً محاولة الموازنة بين مختلف الواجبات لا تُعد ً أمرا ً إيجابيا ً، لأنها تؤثر على جهودك الفع ّالة لخسارة الوزن. فبدلا ً من أن تعتمدي أكثر من وسيلة لخسارة الوزن الزائد كالسباحة، وممارسة رياضة الــ"بيلاتس"، وخفض نسبة استهلاكك للسكّر، والتوق في عن تناول اللحوم، فكّري مثل الرجل في هذه الحالة فهو يكتفي بممارسة رياضة الركض للتخلّص من الوزن الزائد. لذا، إبدأي أو ّلا ً بالتركيز على أسوأ عادتين كنت تتّبعينهما في السابق وقومي بإدخال بعض التعديلات عليهما. وستساعدك هذه التقنية على الحصول على نتائج إيجابية، إذ وجدت دراسة نشرت في مجلة Science أن ّ الإنسان يستطيع التعامل مع مهم ّتين معق ّدتين فقط في آن واحد.

3- انضمّي إلى فريق رياضي:

هل تكتفين بمراقبة زوجك وهو يمارس الرياضة؟ إذا ً، فقد حان الوقت لتنضم ّي بدورك إلى فريق نسائي. فقد وجدت دراسة أجريت في جامعة "كوبنهاغن" أن ّ النساء اللاتي يمارسن رياضة جماعية يستفدن أكثر من ناحية اللياقة البدنية الشاملة من اللاتي يلجأن إلى ممارسة رياضة المشي ذلك أن ّ الانضمام إلى فريق يحو ّل النشاط الرياضي من تمرين إلى مناسبة اجتماعية، ولهذا لا يفو ّت الرجال تمارينهم الأسبوعية. وتلفت الباحثة لايلا أوتيسين إلى أن ّ المشاركات في الدراسة اللاتي مارسن رياضة جماعية أكملن تدريباتهن بعد انتهاء الدراسة، بينما استمر ّ عدد قليل فقط من النساء اللاتي اخترن رياضة الركض في ممارستها بعد انتهاء الدراسة.

4- ارفعي الأثقال:

من الأمور التي يمكنك أن تتعلّميها من الرجال أيضا ً هي أن ّ تمارين رفع الأثقال تعني خسارة الوزن. وإن كان برنامجك الرياضي لا يتضمّن تمارين القوّة، إعلمي أنّك تُهملين عنصرا ً أساسيا ً في عالم الصحّة واللياقة البدنية. ولا تهتمي إطلاقا ً للمفهوم الخاطئ الذي يفيد بأن ّ رفع الأثقال يزيد من ضخامة عضلاتك، لأن ّ تمارين القوّة تخفّض نسبة الدهون في جسمك وتزيد من ليونة عضلاتك وتحرق المزيد من السعرات الحرارية. وإن لم تقتنعي بعد بمدى أهمّية رفع الأثقال، عليك أن تعرفي أن ّ الكتلة العضلية تتضاءل مع تقد مك في السن ّ، وفي حال عدم استبدالها، ترتفع نسبة الدهون في جسمك كما يشير إدوارد لاسكويسكي المختص في إعادة التأهيل والطب ّ الفيزيائي. وفي حال أحسست بأن ّ التمرين في صالة الأوزان يـُشعرك بالخجل، يمكنك ممارسة تمارين رفع الأثقال في منزلك.

5- زيّ ِدي حدّة التمارين:

ينجح الرجل في خسارة الوزن بسهولة لأنّه يزيد من حدّة التمارين التي يمارسها. لذا، اتبعي هذه الاستراتيجية الفعّالة عبر ممارسة تمارين مقتضبة لكن قوينّة تتخلنّلها تمارين معتدلة الوتيرة. وتساعد هذه التمارين على حرق الدهون ورفع مستوى لياقتك البدنية أكثر من التمارين متوسّطة القوة، وذلك وفقا ً لدراسة أن ّ حرق الدهون خلال ساعة من ركوب الدراجة الثابتة ارتفع بنسبة 36 في المئة، بينما زادت لياقة القلب بنسبة 13 في المئة بعد ممارسة التمارين المتالية

6- نالي قسطا ً كافيا ً من النوم:

هل تجدين صعوبة في النوم بينما يغط وجك في سبات عميق وهادئ؟ لا تقلقي، فلست الوحيدة. فقد وجدت دراسة حديثة أن النساء من مختلف الفئات العمرية يواجهن مشاكل في النوم، وفي الاستيقاظ باكرا عداً. والجدير بالذكر هو أن عدم حصولك على قسط وافر من النوم يؤثر بشكل سلبي على تراكم الدهون في محيط خصرك، إذ تحد قله النوم من قدرتك على خسارة الوزن بنسبة 55 في المئة وفقا لدراسة أخرى أجرتها جامعة "شيكاغو". ويوضح بلامن بينيف، مدير الدراسة، إن عدم حصولك على ساعات كا فية من النوم يعرقل عملية خسارتك للوزن ذلك أن قله النوم تؤدي إلى إفراز هرمون "غريلين" الذي يمعرك بالجوع ويحد من استهلاكك للطاقة. لذا، فإن الحصول على ثماني ساعات من النوم على الأقل يساعدك على المنام التحكيم بإحساسك بالجوع. ولتنعمي بليلة نوم هانئة، تمر ني لدرجة التعب خلال النهار وات بعي نظاما عمد دا للنوم يتضم المعتاد.

7- الجأي إلى التمارين الرياضية عوضا ً عن تناول الطعام للتخلُّص من التوتّر:

أظهرت الدراسة التي أجرتها جمعية Society Psychological American أنَّ 31 في المئة من النساء يعمدن إلى تناول الطعام كوسيلة للتخلَّص من التوتر مقابل 21 في المئة من الرجال، ذلك أنَّ الرجال ينظرون إلى الطعام على أنَّه مجرَّد مصدر للطاقة. كما وجدت الدراسة نفسها أنَّ 16 في المئة من الرجال يمارسون الرياضة للتخلَّص من الضغوط النفسية مقابل 4 في المئة فقط من النساء. لذا، ننصحك بأن تحذي حذو زوجك وتنضميَّ إلى فريق رياضي أو أن تقصدي النادي الرياضي كي تنفَّسي عن توتَّرك وترتاحي من الضغوطات كافَّة.

8- تناولي وجبات خفيفة صحّية:

يشعر الرجال كما النساء من وقت إلى آخر برغبة شديدة في تناول الطعام، لكن ّ الفرق بحسب دراسة أجرتها جامعة "كورنيل"، يكمن في أن ّ المرأة تميل إلى اختيار المأكولات حلوة المذاق والغنية بالسعرات الحرارية مثل الشوكولاته والبوطة، في حين أن ّ الرجل يتوق إلى تناول الأطعمة الغني ّة بالبروتينات كشرائح اللحم، ما يعطيه الأفضلية في خسارة الوزن. فخلافا ً للسك ّريات التي تمنحك دفعة من الطاقة يزول مفعولها بسرعة، ت ُشعرك البروتينات بالشبع لمد ّة أطول. لذا إن شعرت برغبة شديدة في تناول الحلويات، حاولي استبدال المثل ّجات باللبن قليل الدسم.

9- لا تحرمي نفسك من طعامك المفضَّل:

هل شعرت يوميا ً بأن ّ ثيابك أصبحت ضيسّقة عليك، فقر ّرت شرب الماء وتناول الخضار وحسب لتتخلسّمي من الوزن الزائد؟ إذا ً، اعلمي أن ّ الرجل لا يفكرّ بهذه الطريقة مطلقا ً، فمقاربته للطعام غير معقدة وهو يستمتع بتناوله، بينما يُعتبر الامتناع عن الأكل واللجوء إلى الحميات الغذائية تفكيرا أشائعا ً لدى النساء. وهذا خطأ فادح، لأن ّ الحد ّ من تناول الطعام يندرج تحت خانة الحميات الغذائية غير السليمة بسبب استبعاد مجموعات غذائية كاملة، الأمر الذي يؤدي إلى الشراهة والإفراط في تناول الطعام أو اكتساب المزيد من الوزن.

10 - لا تتوقَّفي عن الحركة:

تعدٌّ ممارسة التمارين الرياضية من العوامل الرئيسية لخسارة الوزن الزائد، وقد أوردت مجلَّة

من أكثر الحرارية السعرات من %16 يحرقون الرجال "أن مفادها دراسة American Journal of Physiology وأكثر النساء %3 النساء في اليوم الواحد، كما أظهرت الدراسة أن معد ل عملية الأيض أثناء الراحة هو أقل بنسبة %6 لدى النساء مقارنة بالرجال، وأن "السعرات الحرارية التي تستهلكها النساء خلال النشاط الجسدي هي أقل بـ %37 منها لدى الرجال وتظهر هذه النتائج أن "النساء لا يتحر "كن بالقدر الكافي، وبالتالي فإن هن يحرقن سعرات حرارية أقل.

نصيحة سريعة: تمرّني مع زوجك

مارسي التمارين الرياضية مع زوجك لأن "ذلك من فرص خسارتك للوزن الزائد واستعادتك للياقتك البدنية. فقد وجدت دراسة أجرتها جامعة "إنديانا" أن "88 فقط من النساء المشاركات اللاتي تمرن مع أزواجهن " توق فن عن ممارسة التمارين الرياضية، في حين أن " نصف المشاركات اللاتي تدر "بن بمفردهن " توق فن لاحقا ً عن القيام بالتمارين. ويوضح مورغان إن " الدعم المتبادل بين الزوجين ووضع الأهداف المشتركة وتشجيع الواحد للآخر عوامل تساهم في تحقيق هذه النتائج الإيجابية.