أفضل صديق في رحلة الرشاقة



يُجمع معظم المتخصصين في تخفيف الوزن على القول إنّ المفكرة اليومية، أفضل وسيلة يمكن استخدامها لإنجاح حميات تخفيف الوزن. فالعاملون في "مركز كايسر للأبحاث الصحية" في الولايات المتحدة، وجدوا أنّ إمكانية النجاح في التخلص من الوزن الزائد، تسجل أكبر نسبة لها لدى الأشخاص الذين يدوّنون ما يتناولونه من طعام وشراب يومياً. وسبب ذلك يعود إلى أنّ المفكرة اليومية الغذائية تكشف لنا بوضوح العوامل التي تضر بالحمية وتخرب جهودنا. ويُستحسن البدء في استخدام المفكرة قبل بضعة أيام من بداية الحمية الغذائية. وعلينا في أوّل أربعة أيام البدء في تسجيل كل ما نتناوله من طعام أو شراب، من دون إدخال أي تعديل على نظامنا الغذائي المعتاد. ومن الضروري أن نسجل أمام كلّ نوع تناولناه موعد أكله أو شربه، والمدة التي استغرقها ذلك، إضافة إلى أية مشاعر خاصة انتابتنا قبل أو بعد أكله (مثل شعور بالذنب بعد تناول قطعة كبيرة من الجاتوه، أو الإحساس بالتوتر أو بالوحدة قبل الانكباب على علبة البسكويت...) ومع نهاية كلّ يوم، يجب حساب مجموع الوحدات الحرارية الموجودة في لائحة المأكولات والمشروبات التي تناولناها. ولتسهيل هذه المهمة يمكن شراء أحد من الكتيبات الكثيرة المتوافرة في المكتبات، التي تضم لوائح بمعظم أنواع الأطعمة والمشروبات، مع الوحدات الحرارية الموجودة في كلّ ِ حصة منها. ويمكن أيضاً الحصول على كلّ ِ المعلومات المتعلقة بالقيمة الحرارية للأطعمة والمشروبات المختلفة على شبكة "الإنترنت". تقول المتخصصة في التغذية، الأميركية أستاذة الطب في جامعة "بايلور"، ريبيكا ريفيز، إنّ رؤيتنا مجموع الوحدات الحرارية التي تناولناها، يفتح أعيننا على الحقيقة.

بعد الانتهاء من التدوين تأتي مرحلة التحليل. علينا في البداية كتابة حرف (X) مثلاً في كلّ ِ موضع على المفكرة، يظهر فيه مرور أكثر من أربع ساعات من دون تناول طعام، ثمّ نحيط بدائرة كلّ وجبة غنية بالوحدات الحرارية، ونرسم خطاً أخضر تحت الفواكه والخضار، وخطاً أحمر تحت أي طعام أو شراب أدى تناولنا له إلى شعور بالذنب.

في اليوم الخامس من استخدام المذكرة وفي ما بعد، يجب أن نبدأ بتغيير نظامنا الغذائي تبعاً لملاحظاتنا على المفكرة، فنبدأ مثلاً بملء كلّ فراغ مشار إليه بحرف (X)، بوجبة خفيفة صحية تحتوي على 150 وحدة حرارية. ومن شأن هذه الوجبات الخفيفة أن تسهم في إزالة الدائرة عن الوجبات الغنية بالوحدات الحرارية. فمن الطبيعي أن يتضاءل حجم هذه الوجبات عندما تكون قد سبقتها بساعتين وجبة خفيفة صحية. وإذا لاحظنا غياب اللون الأخضر في اليوم الثاني مثلاً، علينا التوجه إلى السوق وشراء مجموعة من أنواع الفواكه والخضار المفضلة لدينا، وغسلها وترتيبها بشكل جذاب يشجعنا على تناولها. أما بشأن الأطعمة أو المشروبات التي نجد تحتها خطاً أحمر، مثل البسكويت الذي تناولناه قبل الخلود

إلى النوم، فعلينا العمل على إلغائها، بدءاً من كلّ ما نتناوله في وقت متأخر من الليل.

ويمكن لمن يرغب أن يشكل مفكرة إلكترونية على جهاز الكمبيوتر الخاص به، ويستعين بشبكة "الإنترنت" وبالمواقع المتخصصة في الحميات للتزوّد بأيّة معلومات يحتاج إليها. والأمثل هو الاستمرار في التدوين على هذه المفكرة لأطول مدة ممكنة خلال اتّباع الحمية. فمن المفيد مراجعتها من وقت إلى آخر، خاصة عندما نَلْحظ زيادة، ولو صغيرة في الوزن. فمجرد الاطّلاع على محتويات المفكرة في الفترة التي سبقت الزيادة، يُظهر لنا بوضوح المواقع التي تسللت منها الوحدات الحرارية الإضافية، ويسمح لنا بتفاديها في المستقبل، ما يساعدنا على تجنّب أيّة زيادة في الوزن.

وبعد بلوغ الهدف، من الضروري الاحتفال بالإنجاز الكبير ومكافأة أنفسنا على ما بذلناه من جهود. ولكل منّا طريقته في الاحتفال. فهناك من يفضل مثلاً تمضية إجازة في مكان يحبه، وهناك مَن يفضل شراء شيء ثمين كان يرغب فيه منذ مدة. المهم في الأمر، عدم تمرير المناسبة من دون مكافأة نستحقها بالتأكيد.