

الالتزام بالحركة أثناء أداء المهام اليومية يصقل الجسم

نظام غذائي صحي مع تمارين روتينية بسيطة طريقة سهلة للوصول إلى الرشاقة

أخطاء شائعة تجعلك تكتسب الوزن أثناء الريجيم

عندما تحاول إنقاص وزنك، وتفشل في استشارة أخصائي، يمكنك ارتكاب العديد من الأخطاء وقد تتبين نظاما غذائيا غير مناسب لجسمك ولا تصل إلى أهدافك في فقدان الوزن. وبمجرد أن تترك هذه الأخطاء، يمكنك متابعة الريجيم بشكل أكثر كفاءة والتخلص من دهون البطن.

وتبدو بعض الأخطاء غير ضارة، أو ليس لها تأثير كبير، ولكن تكرارها يعرض برنامجك لفقدان الوزن للخطر، بل يمكن أن تزيد من تخزين الدهون وتمنعك من الحصول على القوام الرشيق الذي تحلم به.

أهم الأخطاء المكررة عند العزم على فقدان الوزن: تناول الطعام في وقت متأخر.

يمكن أن تلجئ لتفادي هذا الخطأ إلى اعتماد ما يسمى بـ"كرونو نيتريشن" (chrononutrition) وهو نظام غذائي يُنشئ علاقة وثيقة بين ساعتك اليومية وقدرة جسمك على امتصاص العناصر الغذائية. ويتعلق الأمر بتناول الطعام المناسب في الوقت المناسب.

ووفقا لهذا المبدأ، يجب أن يكون الإفطار هو أكثر وجبة سخية في اليوم. فجسمك يخرج من فترة الصيام ليلا ويحتاج لاستعادة الطاقة عند الاستيقاظ لذلك من المهم أن تكون لديك تركيبة غذائية غنية بالبروتينات والدهون الجيدة، وأن تتناولها بين الساعة السادسة والساعة الثامنة صباحا. ويجب أن تكون وجبة الإفطار غنية بالألياف والبروتين، وهي وجبة كاملة تمنحك شعورا بالشبع.

أما العشاء فيجب أن يكون الوجبة الأخف في اليوم، وتجنب الدهون والسكاكر. ومن الأفضل تناوله بين الساعة السادسة والسابعة مساء.

وحاول ألا تتجاوز الساعة الثامنة ليلا، لأن جسمك سيخزن المزيد من الدهون. أما الخطأ الثاني فهو الوجبات الصغيرة بين الوجبات الرئيسية نسمع في الكثير من

الاحيان أن تناول عدة وجبات بكميات صغيرة يعزز عملية التمثيل الغذائي ويساعد في حرق الدهون. ووفقا لدراسة أجريت على مرضى السكري من النوع الثاني، فإن تناول أكثر من 2 إلى 3 مرات في اليوم من شأنه أن يؤدي إلى توليد حرارة أكثر من 6 حصص صغيرة في اليوم.

ويقوم النظام الغذائي المثالي على تناول 3 إلى 4 وجبات في اليوم، أي الإفطار والغداء والعشاء. ويظل شاي بعد الظهر اختياريا إذا كانت لديك وجبة خفيفة في منتصف فترة ما بعد الظهر. ويجب أن تتباعد الوجبات بفارق 4 ساعات على الأقل.

ثالثا اتباع النظم الغذائية القاسية المخصصة لإنقاص الوزن بشكل أسرع: إذ تدعى بعض الأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية أنها أفضل خيار ممكن لفقدان الوزن بشكل سريع ودائم مرور الوقت. لكن خبراء التغذية يؤكدون أن هذا ليس صحيحا تماما.

وتسبب هذه الأنظمة الغذائية المقيدة نقصا في السعرات الحرارية وتجبر جسمك على إجراء تعديل في التمثيل الغذائي، مثل هذا التغيير في موارد الطاقة يؤثر على فعالية فقدان الوزن، لذلك من المستحسن تفادي نقص الطاقة، وفقدان الوزن التدريجي على المدى الطويل. وتؤدي الأنظمة الغذائية القاسية أيضا إلى زيادة الوزن بعد نهاية النظام الغذائي.

رابعا لا تتصور أن جميع السعرات الحرارية متساوية فإذا تناولت 100 سعرة حرارية من كعكة الشوكولاتة و100 سعرة حرارية من صدور الدجاج، فلن تكون النتيجة هي نفسها. فالبروتينات لها تأثير طاقي أكبر، وتتراوح نسب الطاقة التي تستهلكها من خلال البروتينات بين 20 و30 في المئة، وتتراوح الدهون بين 0 و3 في المئة.

وحاول ألا تتجاوز الساعة الثامنة ليلا، لأن جسمك سيخزن المزيد من الدهون. أما الخطأ الثاني فهو الوجبات الصغيرة بين الوجبات الرئيسية نسمع في الكثير من

الاحيان أن تناول عدة وجبات بكميات صغيرة يعزز عملية التمثيل الغذائي ويساعد في حرق الدهون. ووفقا لدراسة أجريت على مرضى السكري من النوع الثاني، فإن تناول أكثر من 2 إلى 3 مرات في اليوم من شأنه أن يؤدي إلى توليد حرارة أكثر من 6 حصص صغيرة في اليوم.

ويقوم النظام الغذائي المثالي على تناول 3 إلى 4 وجبات في اليوم، أي الإفطار والغداء والعشاء. ويظل شاي بعد الظهر اختياريا إذا كانت لديك وجبة خفيفة في منتصف فترة ما بعد الظهر. ويجب أن تتباعد الوجبات بفارق 4 ساعات على الأقل.

ثالثا اتباع النظم الغذائية القاسية المخصصة لإنقاص الوزن بشكل أسرع: إذ تدعى بعض الأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية أنها أفضل خيار ممكن لفقدان الوزن بشكل سريع ودائم مرور الوقت. لكن خبراء التغذية يؤكدون أن هذا ليس صحيحا تماما.

وتسبب هذه الأنظمة الغذائية المقيدة نقصا في السعرات الحرارية وتجبر جسمك على إجراء تعديل في التمثيل الغذائي، مثل هذا التغيير في موارد الطاقة يؤثر على فعالية فقدان الوزن، لذلك من المستحسن تفادي نقص الطاقة، وفقدان الوزن التدريجي على المدى الطويل. وتؤدي الأنظمة الغذائية القاسية أيضا إلى زيادة الوزن بعد نهاية النظام الغذائي.

رابعا لا تتصور أن جميع السعرات الحرارية متساوية فإذا تناولت 100 سعرة حرارية من كعكة الشوكولاتة و100 سعرة حرارية من صدور الدجاج، فلن تكون النتيجة هي نفسها. فالبروتينات لها تأثير طاقي أكبر، وتتراوح نسب الطاقة التي تستهلكها من خلال البروتينات بين 20 و30 في المئة، وتتراوح الدهون بين 0 و3 في المئة.

وحاول ألا تتجاوز الساعة الثامنة ليلا، لأن جسمك سيخزن المزيد من الدهون. أما الخطأ الثاني فهو الوجبات الصغيرة بين الوجبات الرئيسية نسمع في الكثير من

الاحيان أن تناول عدة وجبات بكميات صغيرة يعزز عملية التمثيل الغذائي ويساعد في حرق الدهون. ووفقا لدراسة أجريت على مرضى السكري من النوع الثاني، فإن تناول أكثر من 2 إلى 3 مرات في اليوم من شأنه أن يؤدي إلى توليد حرارة أكثر من 6 حصص صغيرة في اليوم.



لا تقتل نفسك في صالات الجيم

ولا يدرك معظم الناس أن بعض المتاجر ومواقع الإنترنت تتبع مقاطع الفيديو الخاصة بالتمارين الرياضية، إذا كنت مرجحا من فكرة الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، احصل على قرص مضغوط طرحه أحد المدربين وجرب أنشطة مختلفة في منزلك، أو أتبع مقطعاً مصوراً لتمرين كامل يناسبك، يمكنك حتى أن تحاول تعلم الرقص الشرقي!

كما يمكنك العثور على تمارين مجانية عبر الإنترنت، لكن لا تشتت قرصاً مضغوطاً أو برنامجاً للتمرين حتى تتأكد من أنك ستلتزم به.

* النظام الغذائي

تجنب السكر والمحليات الاصطناعية والدقيق الأبيض والأطعمة المصنعة. وتوقف عن تناول الوجبات السريعة والمشروبات المحلاة.

لن تساعد هذه الأطعمة في الحصول على الجسم الذي تريده وليس لها مكان في نمط الحياة الصحي. من دونها ستشعر بتحسن وستكون أكثر صحة وستفقد الوزن. وتناول المزيد من البروتين الخالي من الدهون والخضروات الصحية والحبوب الكاملة والدهون الصحية.

سيحدث مجرد النهوض والحرك فرقا كبيرا في مستوى لياقتك، لا يهم حقا ما تفعله، كل ما يهم هو أنك تتحرك. ولا تقارن نفسك بالآخرين.

ولا توجد طريقة للحصول على الجسم الذي تحلم به دون بذل جهد، إذن تناول نظاما غذائيا نظف وأكثر صحة، واجعل كل خطوة مهمة، وجرب أنشطة جديدة، وابحث عن صديق يساعدك على تحقيق هدفك. إذا كنت غير راغب في زيارة الصالة الرياضية، فانتقل إلى الإنترنت أو إلى المتجر القريب منك للعثور على أقراص مضغوطة تعلمك كيفية التدريب بمفردك، وكلما زادت الأهداف التي ترغب في الوصول إليها، كلما وجب عليك بذل المزيد من الجهد.

تستيقظ من أجلها. لذلك، اختر وقتا يناسبك. وإذا لم تسجل 10 آلاف خطوة، فتجول قليلا قبل العودة إلى المنزل، كما قد يساعدك الفصل بين العمل والحياة المنزلية على الاسترخاء. ويمكنك إقناع أحد أطفالك بالذهاب معك، في جولة صغيرة وسيساعدك هذا على تحسين علاقاتك الأسرية أيضا.

* الرياضة مع الحبيب

بدلا من العشاء ومشاهدة فيلم، اندهبا إلى الصالة الرياضية أو تعلم الرقص أو اندهبا في نزهة على الأقدام، هناك الكثير من الأنشطة المجانية في معظم الأماكن. ويمكن أن يؤدي هذا إلى إعادة تنشيط علاقتك.

وإذا كنتما تتابعان برنامجا تلفزيونيا، فتوجهوا إلى الصالة الرياضية وترنما أثناء مشاهدته.

* حدد هدفك

حدد هدفا واقعيًا، لن تخسر 100 كيلوغرام في الشهر. حدد هدفا أقل ثم كافئ نفسك عند تحقيقه. ولا تكافئ نفسك بالطعام. أنت تعرف نفسك، اختر هدفا ومكافأة معقولة. وكن صادقا مع نفسك، إذا لم تحقق هدفك، فابذل جهدا أكبر!

وتوضيح المؤسسة أن التمارين الرياضية ترفع ضرورة درجة حرارة الجسم، وتزيد من معدل ضربات القلب، وتحفز الجهاز العصبي، وهذا ومن المحتمل أن يكون النشاط البدني في الصباح أكثر انسجاما مع روتين يومي.

وبالتالي فإن أفضل وقت بالنسبة للتمرين هو على الأرجح حوالي الساعة 7 صباحا، ولكن إذا كنت تكافح من أجل ممارسة التمارين الرياضية في مثل هذا الوقت، فإن ممارسة التمارين الرياضية في فترة ما بعد الظهر يمكن أن تكون مفيدة أيضا، خاصة قبل نحو أربع إلى خمس ساعات من النوم. مع الأخذ في الاعتبار أن درجة حرارة جسمك ترفع أثناء ممارسة الرياضة وتحتاج إلى وقت كاف للخفض قبل أن تنام.

ويرجح خبراء أن ذلك يرجع إلى هرمون الكورتيزول الذي ينظم مدى الشعور باليقظة. وعادة ما ترتفع مستوياته في الصباح، وتصل إلى الذروة حوالي الساعة 8 صباحا، ثم تنخفض مرة أخرى في المساء.

ويمارس غالبية الناس التمارين الرياضية بشكل تلقائي في الصباح ودون تحديد وقت معين، وتحدد المؤسسة الوطنية للنوم في بريطانيا، أوقاتا تعتبر الأفضل لممارسة الرياضة إذا كنت ترغب في ضمان قيامك بروتين يومي جيد والحصول على قسط جيد من الراحة في الليل.

وبالنسبة لمن يعتمدون إيقاعا يوميا صحيا، فإن أفضل وقت بشكل عام لممارسة التمارين الرياضية هو الصباح، حيث يعمل هؤلاء الأشخاص إلى النوم بشكل أسرع مقارنة بالذين يمارسون الرياضة في وقت لاحق من اليوم.

الدراسة. ويمكنك تحدي رفيقك ليصبح التمرين ممتعا.

* حدد التمارين في جدولك الزمني

إذا وضعت التمارين الرياضية التي اخترتها في جدولك الزمني، فلن تنساها. احرص على جدولة التمارين والتدريبات، وإذا كنت تكرر ممارسة الرياضة في الخامسة صباحا، فلن تمرن لمدة ثلاث دقائق في كل مرة، لرفع معدل ضربات قلبك. جرب القفز على الحبل، والركض في مكانك أو الوصول إلى صندوق البريد والعودة، والركض على الدرج. افعل ذلك عدة مرات في اليوم وتمرن حتى وإن كنت تعمل في المكتب.

* سجل عدد خطواتك كل يوم

حاول اعتماد عداد بحسب خطاك، حدد هدفك الأولي بـ10 آلاف خطوة أو خمسة أميال في اليوم. ويمكنك تتبع جميع خطواتك إلى الطابعة ودورة المياه وغرفة الطعام، واستعمل الدرج بدلا من المصعد، وأوقف السيارة بعيدا عن المكتب لتصل إليه مشيا.

* ابحث عن رفيق يشاركك أهدافك

يمكنك الاستعانة بحيوانك الأليف لتمارين بعض تمارين المشي خاصة إذا كان قلبا يعانى بدوره من زيادة الوزن، ويمكن أن يساعدك وجود صديق أو زميل في العمل. لكن، حاول أن تركز على المشي وليس

الرياضة مع الحبيب. وبدلا من العشاء ومشاهدة فيلم، اندهبا إلى الصالة الرياضية أو تعلم الرقص أو اندهبا في نزهة على الأقدام، هناك الكثير من الأنشطة المجانية في معظم الأماكن. ويمكن أن يؤدي هذا إلى إعادة تنشيط علاقتك.

وإذا كنتما تتابعان برنامجا تلفزيونيا، فتوجهوا إلى الصالة الرياضية وترنما أثناء مشاهدته.

حدد هدفا واقعيًا، لن تخسر 100 كيلوغرام في الشهر. حدد هدفا أقل ثم كافئ نفسك عند تحقيقه. ولا تكافئ نفسك بالطعام. أنت تعرف نفسك، اختر هدفا ومكافأة معقولة. وكن صادقا مع نفسك، إذا لم تحقق هدفك، فابذل جهدا أكبر!

ويرجح خبراء أن ذلك يرجع إلى هرمون الكورتيزول الذي ينظم مدى الشعور باليقظة. وعادة ما ترتفع مستوياته في الصباح، وتصل إلى الذروة حوالي الساعة 8 صباحا، ثم تنخفض مرة أخرى في المساء.

ويمارس غالبية الناس التمارين الرياضية بشكل تلقائي في الصباح ودون تحديد وقت معين، وتحدد المؤسسة الوطنية للنوم في بريطانيا، أوقاتا تعتبر الأفضل لممارسة الرياضة إذا كنت ترغب في ضمان قيامك بروتين يومي جيد والحصول على قسط جيد من الراحة في الليل.

وبالنسبة لمن يعتمدون إيقاعا يوميا صحيا، فإن أفضل وقت بشكل عام لممارسة التمارين الرياضية هو الصباح، حيث يعمل هؤلاء الأشخاص إلى النوم بشكل أسرع مقارنة بالذين يمارسون الرياضة في وقت لاحق من اليوم.



الاحيان أن تناول عدة وجبات بكميات صغيرة يعزز عملية التمثيل الغذائي ويساعد في حرق الدهون. ووفقا لدراسة أجريت على مرضى السكري من النوع الثاني، فإن تناول أكثر من 2 إلى 3 مرات في اليوم من شأنه أن يؤدي إلى توليد حرارة أكثر من 6 حصص صغيرة في اليوم.

ويقوم النظام الغذائي المثالي على تناول 3 إلى 4 وجبات في اليوم، أي الإفطار والغداء والعشاء. ويظل شاي بعد الظهر اختياريا إذا كانت لديك وجبة خفيفة في منتصف فترة ما بعد الظهر. ويجب أن تتباعد الوجبات بفارق 4 ساعات على الأقل.

ثالثا اتباع النظم الغذائية القاسية المخصصة لإنقاص الوزن بشكل أسرع: إذ تدعى بعض الأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية أنها أفضل خيار ممكن لفقدان الوزن بشكل سريع ودائم مرور الوقت. لكن خبراء التغذية يؤكدون أن هذا ليس صحيحا تماما.

وتسبب هذه الأنظمة الغذائية المقيدة نقصا في السعرات الحرارية وتجبر جسمك على إجراء تعديل في التمثيل الغذائي، مثل هذا التغيير في موارد الطاقة يؤثر على فعالية فقدان الوزن، لذلك من المستحسن تفادي نقص الطاقة، وفقدان الوزن التدريجي على المدى الطويل. وتؤدي الأنظمة الغذائية القاسية أيضا إلى زيادة الوزن بعد نهاية النظام الغذائي.

رابعا لا تتصور أن جميع السعرات الحرارية متساوية فإذا تناولت 100 سعرة حرارية من كعكة الشوكولاتة و100 سعرة حرارية من صدور الدجاج، فلن تكون النتيجة هي نفسها. فالبروتينات لها تأثير طاقي أكبر، وتتراوح نسب الطاقة التي تستهلكها من خلال البروتينات بين 20 و30 في المئة، وتتراوح الدهون بين 0 و3 في المئة.



الرياضة في الصباح تنسجم مع هرمونات الجسم