

من هم أعداؤك
في حربك على السمّنة

لو إنت أخذت قرار إنك تخس أو حتى تتبع نمط حياة وأكل صحي ده في الغالب بيكون قرار فردي وتنفيذه كمان بيكون فردي دي رحلة لازم تكون مستعد أن الاحتمال الأكبر إنك تمشيها وحيد من غير مسانده لو إنت محظوظ وأسرتك سواء رفيق حياتك أو الأب والأم أو أصحابك المقربين ساعدوك على القرار ده فا دي حاجه كويسه جدا وهاتساعدك تحقق هدفك بشكل أحسن وأسرع وألطف لأن لو إنت مثلا قررت تخس يعني نظام أكل مختلف وممكن تكون هاتلعب رياضة أكثر.

تأثير المقربين:

ناس ممكن تأثر بالسلب عليك اللي عايشين معاك في بيت واحد لأن لو طريقة أكلهم زي ما هي إنت هايكون عليك ضغط كبير جدا إنك تقاوم الأكل اللي إنت اتعودت عليه والحلويات وغيرها لو مش عارف تخلق وقت للرياضة بسبب التزامات أسرية أو حتى مش قادر تغير طريقة سهرك أو خروجك اليومية ده عائق لو كل مرة بتسوف تقول أنا هابدأ النظام مثلا لما أكون لوحدي أو لما يبجي الصيف أو الشتا أو لما أخلص امتحانات أو تسليم المشروع الجديد أو لما أرجع من السفر كل دي حجج ومعناها إنك داخل أصلا النظام بنيه إنك هاتوقفه تاني.

المحيطين:

لازم تكون مستعد لكل التعليقات البايخة والمحبة من المحيطين كل اللي هاقوله حصلي أنا شخصيا وفي حاجات كنت مستعد ليها وحاجات لا وفي الغالب هايحصل لأي واحد قرر يخس هاتلاقي ناس في عينيها انتظار لحظة الانتكاسة بالنسبة لك ورجوعك لوزنك القديم وعاداتك القديمة تعليقههم على أكلك وإيه يا عم الأكل الوحش اللي إنت بتاكله ده أو مالك بتاكل بيض كثير كده ليه وهاتلاقي اللي يقولك إيه ده هو ينفع تاكل الكلام ده متأكد إن ده ينفع في الدايت أو اللي بيقولك لا إنت كده خسيت أوي هاتروح فين كفايه كده كويس لا إنت بتلعب رياضة كثير كفايه كده تعليقات الناس على شكلك اللي بقى مش زي زمان وإنك كنت أحلى زمان والتخن كان مناسب ليك أكثر هاتلاقي ناس أساسا أسلوب حياتهم غلط ولا تكوينهم الجسماني متناسق أو في سمنة مفرطة وييديك نصايح أو بيقولك إن النظام اللي خس عليه من 20 سنة أحسن من نظامك هاتلاقي أصحابك بيتكلموا عن الأكل والمطاعم الجديدة اللي جربوها بشكل أكثر من المعتاد وده برضه طبيعي من الناس لأنهم بيحاولوا يوصلوك إنت فايتك متع كثير إحنا مستمتعين بيها في الغالب كثير منهم ما يقصدوش حاجه بنيه وحشه ده طبع بشري عادي جدا وطبيعي إنك تبقى حساس للتعليقات اللي زي دي وخصوصا إنك بتكون أصلا على الحافة.

المفسدين:

في فئة هاتواجها هاتفسد عليك مجهودك ومثال مش تعميم ممكن الأزواج أو الشريكين بشكل عام عايزه جوزها أو الزوج عايز مراته يفضل في حالة جسمانية غير جيدة أو غير مرضية خوفا من أن التغيير ده يخليه يتشجع للبحث عن شريك آخر وده سبب فعلا بيحصل لو العلاقة أساسا مبنية على أننا ارتبطنا علشان ده المتاح في المستوى بتاعنا لو مبنية على حب ده هايعزيز الارتباط أكثر وخصوصاً أن الشريك بيبقى شايفك أساسا كامل وفي أحسن هيئة ممكن الأم تلاقىها عمالة تطبخ أكل أكثر وأحلى وأنواع جديدة عن اللي اتعود عليه منها وده برضه طبيعي هي حاسه إنك هفتان أو أكلمها ما بقاش عاجبك زي زمان.

الميزان:

الوقوف على الميزان بشكل مرضي وخصوصاً الناس اللي عامله دايت جديد لسه ممكن تقف كل ساعتين تلاته في اليوم... اللي بيجنهم أكثر إن ممكن يوزن الصبح رقم وبالليل يلاقي رقم وممكن يكون ملتزم بالدايت ويلاقي نفسه زايد.. أولاً في عوامل كتير بتتحكم في رقم الميزان أولاً كمية المياه المستهلكة على مدار اليوم أو المحبوسة في الجسم كمية الأكل اللي أكلتها قبل ما تطلع على الميزان نوعية النشاط الرياضي أو أي نشاط بشكل عام في يومك. لو بتشيل حديد أو تمارين مقاومة أكيد في كتلة عضلية جديدة اتضافت لجسمك. كم النوم اللي أخذته هل عليك ضغط نفسي وعصبي.. باختصار كل العوامل دي ممكن تخليك تزيد كيلو أو اتنين على الميزان. اترك عنك الميزان!

هات مازورة وخذ مقاساتك وارجع وقارن كل فترة أو استخدم ملابس قديمة وشوف إذا وسعت عليك أو لا واستمع للمقربين منك وتعليقاتهم على نزولك في الوزن.

اليوم الفري:

يوم الفري "أخطر وأهم حاجة في أي دايت"

وده أي حد بيعمل دايت أو عمل دايت بيستناه من الأسبوع للأسبوع..

أولا إيه أهميته للي بيعمل دايت وليه متخصصي التغذية بينصحوا بيه.

حقيقي مفيش دراسة واضحة أوي مؤكدة بتأكد على أهميته لكن مبدئيا هو بيعمل على استقرارك نفسيا وجسديا، وده الأهم لما من وقت للتاني تغير نوعية الأكل اللي داخله جسمك.

ليه وإزاي، تعال نشوف!

في هرمون بروتيني موجود في الجسم هو الليبتين ويتم تصنيع غالبيته في الأنسجة الدهنية. ويتم تصنيعه بكميات قليلة في المخ والعضلات. وكلما زادت كمية دهون الجسم، كلما زاد من إفراز هرمون الـ Leptin. وهرمون الليبتين يتحكم في معدلات الأيض الغذائي ومستويات الشعور بالجوع وحدة التركيز والذاكرة والمزاج العام. باختصار كلما زادت معدلات الليبتين كلما زادت معدلات الأيض الغذائي وكلما قل الشعور بالجوع.

إذا استمرت فترة طويلة على رجم قاسي، معدلات الليبتين تنزل جدا ويقلل حرق الدهون وبتحس بجوع بشكل مستمر علشان الجسم بيفتكر إنك في مجاعة وعلشان يحميك من الموت بيقلل استهلاك الدهون ووزنك يثبت وبيتدي الجسم يتخلص من الأملاح والمعادن والمياه والعضلات، وفي الآخر الدهون.

فا علشان كده متخصصي التغذية بينصحوا بيوم فري علشان يحل مشكلة ثبات الوزن وهم عارفين إنك هاتلبخ في اليوم ده فا الجسم يرجع يتوازن في الحرق.

وأغلب الناس بتخرب الدنيا في اليوم ده محاشي وحلويات وفاست فوود ويكون في كل الوجبات ومعتقد إنه مستحيل يتخن، اللي خسره في أسبوع يرجعه في يوم.

أحب أبشرك بالعكس، أنت ممكن تاكل في يوم تبوظ تعب أسبوع، وبعد أسبوع اتنين تلاتة بتدخل زيوت ودهون وفاست فوود وحلويات كميات كبيرة الجسم مش هايعرف يتخلص منهم إلا بعد فترة طويلة جدا هاتلاقي نفسك زدت في الوزن وتبطل وتحبط وتوقف ريجيم وأكل صحي:

وكل أسبوع يتراكم عليه الكلام ده تصعب العملية أكثر.

الحل الأسلم:

ما تعملش فري لو إنت مش بتحب الأنظمة الصارمة.
لكن كل كام يوم أدخل حاجة محبة لقلبك بدون تأنيب ضمير.
قطعة حلويات.

أكله صغيرة من أكلك مفضل.

مشروب مفضل ليك.

لو في عزومة أو مناسبة اجتماعيه تناول الطعام بدون أن تحرم نفسك ثم تعود لنظامك سريعاً وكأن شيئاً لم يكن.

عدل تفكيرك إنك تعمل نظام حياة مستمر ومن وقت للتاني تقدر تاكل من أكلك المفضل بكمية معتدلة جداً.

لكن لو بتحب تلتزم أسبوع كامل ثم تاخذ فري يبقى خد وجبة فري مش اليوم المفتوح مرة كل أسبوع.

لو كل يوم بتلخبط الدايت ملكش لا يوم ولا وجبة ولا معلقة فري أساساً الدايت بتاعك شمال كله.

بعد اليوم الفري خلي يومين أكلك منخفض الكربوهيدرات جداً. لأن مع ارتفاع معدلات الليبتين بتزيد مناعة الأنسولين. الجسم تصبح له قابلية لتخزين الكربوهيدرات كدهون. لكن حافظ على البروتين والخضراوات والدهون الصحية في وجباتك.