

النَّحَافَة

السمنة المفرطة والنحافة المفرطة وجهان لعملة واحدة.

والاثنين يبعانوا من مشاكل مختلفة وحياتهم مش سهلة بس إحنا مش بنحس بيهم لأن غالب مجتمعنا مصاب بالوزن الزايد فا ييشوف النحيف على إنه كده في حالة أحسن منه وبلاش بطر على النعمة اللي إنت فيها .

النحيف بشكل مرضي مش سعيد على ما عكس ناس كتير متخيله على فكره واحد تخين يخس أسهل بكتير من واحد رفيع يحاول يتخن.

الرفيع جدا بيعاني من اكتئاب برضه على فكرة وصعوبة إنه يلاقي حاجة على مقاسه، وعند الستات بيكون الموضوع أصعب لأن إحنا في مجتمعنا العربية للأسف بنشوف جمال الست بالكيلو وفرص جواز الممثلة أفضل من النحيفة.

وعلى فكرة زي ما ممكن التخين يتكسف يلبس مايوه وينزل البحر، الرفيع برضه بيتكسف من شكله.

ده غير الأمراض العضوية اللي ممكن يكون بيعاني منها زي أنيميا وضعف المناعة وسهولة كسر العظام وضعف في الشعر والضوافر.

الناس شايفه النحيف إنه محظوظ ويا بخته بياكل أي حاجة ومش بيتخن.. على فكرة النحيف بيكون عايز ياكل ومش طايق الأكل وملوش نفس ويغصب على نفسه علشان ياكل.

في ناس فعلا مهمما تاكل ما بتتخنش، في ناس معتقده إن الحرق بيكون عندهم عالي جدا.. هو الكلام ده مش صح أوي ومش غلط!

في الغالب النحيف مش بيقدر فعلا ياكل كتير ده غير أنه في الغالب بياكل غلط وآه ممكن تكون نحيف وعندك كرش عادي يسطا.

وممكن أسباب وراثية أو نشاط عالي في الغدة الدرقية وفقر الدم الشديد يعمل كده برضه أو أمراض في الجهاز الهضمي بتمنع امتصاص الأكل والاكتئاب الشديد يعمل كده كمان.

طيب الحلول إيه لازم تزود السعرات الحرارية بس بشكل منهجي..

- تاكل وجبات كتير بكميات صغيرة 4 أساسية و3 سناك بينهم .
- تاكل مكسرات فاكهة.
- خضراوات وبروتينات متنوعة.

نفس الكلام اللي في كل الكتاب ده ينطبق على النحيف تمامًا، الفرق فقط هو الكميات تكون زيادة.

وبرضه ابعده عن الزيوت والفاست فوود والمقلي والمحمر والعصاير المعلبة لأن كده هاتتخن على صحة زفت.

ولازم رياضة، الرياضة ملهاش علاقة بالوزن، الرياضة صحة وبتساعد أن غذا اللي بتاكله يستهلك ويصل للجسم والعضلات بشكل سليم، ده غير إنها هاتفتح شهيتك مع الوقت.

وعلشان ما تلاقيش نفسك زدت دهون وطلعلك جناب وفخاد وكشر استخدم السعرات دي إنها تضيف ليك كتلة عضلية عن طريق التمرين بأوزان.

أخيرًا لازم تعوض نقص الفيتامينات بحبوب مالتي فايتامين، ولازم تسال دكتور إيه المناسب ليك.

الخلاصة أنت بتعمل نفس روتين اللي بيعمله واحد عايز يخس
بس إنت بتاكل ضعف الأكل ومواعيد السكريات مختلفة وكميتها.

والصبر ثم الصبر ..

بلاش تجري ورا وصفات شعبية أو حبوب بتدعي كذبا أنها
بتتخن 10 كيلو في أسبوع ولا حتى في شهر أو أدوية بتنفخ الجسم
أو غيره .

الزيادة المنطقية والطبيعية والأمنة كيلو إلى اتنين شهريا، بص
للرقم ده على مدار سنه وإنت هاتعرف إنه كويس أوي.