

اعرف أصدقاءك
في دربك على السُّمنة!

- حاوط نفسك بالإيجابية..

لازم تحاوط نفسك بحاجات إيجابية..

أولا لو عندك حسابات في السوشيال ميديا زي فيسبوك،
أنستجرام، تويتر وغيرها

تابع حسابات الرياضيين وتابع حسابات وصفات أكل صحية.

تابع حسابات ناس عندهم قصص نجاح في خسارة الوزن
بطريقة صحية.

تابع مشاهير أجسامهم كويسه وبيقدموا معلومات رياضية
وغذائية.

كمان مهم تخلي الوسط الشخصي بتاعك إيجابي انضم لنادي
رياضي وأقم صداقات مع أشخاص ليهم نفس الاهتمام بالرياضة
والأكل الصحي.

اعمل مجموعات تشجيع ومساندة على الواتس آب أو الفيسبوك
مثلا.

ابتعد عن السلبيين أو المحبطين ودول في الغالب هاتلاقي أكثر
ناس صحتهم متدهورة وبيعانوا من مشاكل في الوزن.

هاتقابل ناس كتير هاتقولك إن المتعة في الأكل المستمر، عايز
تعرف نهاية الإفراط إيه روح أي مستشفى هاتلاقي مرضى كتير بأمراض
زي السكر والكبد والكلى والقلب وغيرهم كتير جاتلهم الأمراض دي
مضاعفات للسمنة والأكل المستمر الغلط وقلة الحركة..

اشتري شيخوختك من دلوقت..

غرورك بصحتك دلوقت هاتدفع تمنه من غير أي شك لما تكبر
اسأل أي حد كبير في السن في محيطك يقولك لو يقدر يرجع الزمن
كان اهتم بجسمه وصحته بدل المرمطة اللي وصلها.. أكرم جسمك
علشان جسمك يكرمك.

لما تلتزم فترة الناس اللي بقالها كثير مش شايفاك هاتبدأ تلاحظ
تغير شكلك وجسمك ووزنك نفس الناس اللي حاولت تحبلك هم
أول ناس هايجروا عليك يسألوك عملت كده إزاي، شوف سعادتك
وفخرك وإنت بتبقى ملهم ومرجع للناس.

- لازم تاكل علشان تخس:

مشكلتك مش مع الأكل، مشكلتك مع نوعية الأكل وكميته .

ما تاكلش خيار وخس وزبادي في حالات الجوع الشديد إنت
مش أرنب..

الجوع المؤلم والمسبب لتغير المزاج ده معناه الجسم بيعبر
عن اعتراضه لنقص عناصر غذائية لازمة لحياته وأداء وظائفه بشكل
كامل.

أكل الزحالف ده ما ينفعش. وهاتفضل تلف حوالين نفسك زي
قرد قاطع وبتحوم حوالين التلاجة وتحسس عليها مع قليل من
الريالة الإلإرادية تساب منك بدون وعي وعلى وشك نظرات حمدي
الوزير في فيلم المغتصبون ومع الوقت هاترتكب معاها الدنيئة
وهاتبطل الدايت في مرحلة ما، ما تجوعش، لازم تاكل علشان تخس.

لازم أكلك متوزع بين البروتينات والنشويات المعقدة والالياف
والدهون الصحية وشرب الماء الكافي.

- 3 وجبات أساسية مكتملة العناصر.
ووجبتين سناكس مرة فاكهة ومرة مكسرات.

إنت المفروض تفهم المبدأ.

- الخضار مش هایشبعك.
- النشويات البيضاء والمشتقة من الدقيق الأبيض والحلويات والفاست فوود وغيرها هاتجوعك أكثر.
- الفاكهة بالليل مصدر سكريات وطاقة غير مطلوب في الوقت ده من اليوم خلي الفاكهة والنشويات عموماً في فترة النهار وحتى المغرب.
- ما توقفش أكل مثلاً من المغرب وإنت بتنام 1 بيل ده غلط ومتعب نفسياً وجسدياً.
- البروتين والدهون الصحية هي أحسن وجبات مسائية..

الرياضة:

الإنسان مخلوق علشان يتحرك ويتنقل بشكل مستمر بس الزمن والعصر الحديث وتطور التكنولوجيا هي اللي حولتنا للحياة داخل المكعبات الأسمنتية. علمياً الحركة والرياضة من مسببات السعادة للإنسان وبتعالج الاكتئاب وتخفف التوتر والضغط العصبي لأن جسمك لما بتمارس رياضة لمدة 30 دقيقة يومياً على الأقل وبعد أول دورة لمدة أسبوعين بيزيد إفراز الأندورفين بشكل كبير وده هرمون يقلل الألم بشكل طبيعي في الجسم وبيزيد إفراز

الميلاتولين وده بيزود السعادة ويقلل الاكتئاب ويحسن النوم..
وكمان الضحك يقلل الإحساس بالتعاسة ويعزز المناعة فا اجمع
اللاتين مع بعض.. نصيحتي جرب تجري في الشارع وإنه مبتسم أو
بتسمع شريط نكت لخالد الذكر حمادة سلطان.

هل في رياضة مناسبة، بالتأكد أي مجهود أحسن من مفيش لكن
لو عايز المختصر لو بدأت تمرن بأوزان.

ده أقصر وأسرع طريق لحرق الدهون وتحسين عيوب الجسم
وشد الترهلات قدر الإمكان.

ادخل على يوتيوب ودور على full body workout routine for
weight loss with dumbbells.

واحد من أهم أسباب النجاح في إنك تفقد وزنك أو تبقى
صحتك ومظهرك أحسن هي الاستمرارية، بمعنى إنك لو بتصحى
كل يوم في معاد ثابت وتاكل في وقت ثابت وتتمارس التمارين في
وقت ثابت بنظام ثابت لفترات ما تقلقش عن 4 أسابيع وبعد كده
تغير الروتين ده هايوصلك لنتائج مبهرة حتى وإن كان قليل فا قليل
دائم خير من كثير منقطع، حتى لو 10 دقائق في اليوم مارست أي
نشاط زي النط في المكان هاتشوف نتيجة مع الوقت.

أولا لما تتعود تصحى في وقت ثابت وتتمرن في وقت ثابت جسمك
يبتدي يستعد من قبلها بفترة يفرز هرمونات السعادة، أي والله
ويضخ الدم وسيولة الدم في الجسم وينظم ضربات القلب ويأهل
العضلات ويمدها بالدم والأكسجين اللازم علشان بتبدي تجهز
نشاطها الصباحي.

لو إنت بتتمرن يوميا هاتلاقي نفسك اتعودت ومش قادر تغير بسبب إن تحسين مزاجك ارتبط بالنشاط ده زي اللي اتعود على شرب القهوة أو التدخين أول حاجه الصبح .

الرياضة الصباحية بترفع معدل الحرق بشكل قوي جدا ويفضل الجسم يحرق ساعات بعدها على مدار اليوم، وفي دراسات بتقول إنه ممكن يستمر لـ 24 ساعة كاملة.

ده غير تحسين نوعية النوم بشكل كبير جدا ويعالج الأرق.

الرياضة الصباحية بتقلل كتير إحساسك بالجوع على مدار اليوم وبتخليك قادر تتحكم في طريقة أكلك ونفسيا لأنك بتستحرم الرياضة اللي مارستها الصبح تضيعها بأكل فاست فوود أو سكريات عالية.

الراحة:

الناس الملتزمة أوي بالدايت بتاعها والرياضة اليومية لازم راحة مناسبة لحجم المجهود.

الراحة الكافية في نفس أهمية الرياضة لو ما ريحتش يوم أو اثنين كل أسبوع هاتجيب نتيجته عكسية.

اليوم اللي بتاخده راحه فوايده كتير.

عضلاتك بتعمل استشفاء وجهازك العصبي بيرجع يتوازن تاني ويقلل الضغط من عليه.

بيدعم مناعتك وبيزود طاقتك ونشاطك تكمل نظامك الرياضي أحسن.

يُحسّن مزاجك، والأهم يحميك من الإصابة الجسدية في التمرين...

يوم الراحة مش هاييوظ نظامك، مش هايوزدك في الوزن، مش هايقلل حجم عضلاتك...العكس تمامًا.

واستمتع في اليوم ده بجد، ريح فعلا ما تعملش مجهود ما تعملش أي نشاط رياضي حتى لو خفيف ونام كثير وكل كويس ما تقللش أكلك عن الطبيعي أبدا علشان الجسم يستفاد بالتغذية في الاستشفاء..

في ناس بتحتاج يومين راحة وفي ناس يوم كفاية، وممكن توصل لـ 3 أيام راحة في الأسبوع كل ما تكبر في السن أو تكون طبيعة عملك شاقة المهم ما يكونوش أيام متتابعة .

وده يتوقف على التزامك وحجم مجهودك ونوع الرياضة، كل ما يكون المجهود عالي كل ما تحتاج أيام راحة أكثر.

وكل 3 أشهر خذ أسبوع متصل راحة من التمرين، وقلل تشددك من النظام الغذائي بعض الشيء.

المهم عيش اليوم ده زي الباندا البلهاء السعيدة...