

وماذا بعد؟

لا يدري المدى الذي يمكن للإنسان المضي فيه،
إلا الذين يغامرون بالتوغل بعيداً.

ت.س. إليوت

قام برنامج أسترو - فيت على أساس أحدث الأبحاث التي يُراد بها
إيصال رواد الفضاء إلى المريخ والعودة بهم إلى الأرض سالمين. لا شك
بأنك تدرك الآن، أن هذا البرنامج هو أيضاً أفضل برنامج تم تطويره ضمن
مجال عكس مسار عملية الهرم. لقد أصبح بوسعك إضافة سنوات إلى
حياتك عن طريق الالتزام بالإرشادات الشاملة، التي يتضمنها برنامج أسترو -
فيت، والتي تبيّن سُبُل زيادة كتلة العضلات وتقوية العظام والتخلص من
الدهون المخترنة في الجسم وتحسين التوازن. لم يكن القصد من تطوير هذا
البرنامج مجرد كبح جماح عملية الهرم، بل إسباغ الحيوية والامتلاء على
سنوات حياتك مهما قُدّر لك أن تعيش. إن التدرّب على تمرينات اللاتراكي
هو حجر الأساس في هذا البرنامج الفعال الذي يعزز لديك أسباب الحياة.

عندما تنقضي الأيام التسعون التي يستغرقها تنفيذ برنامج أسترو - فيت،
فإنك ستتحول إلى «تجربة ذاتية». ستشهد تحولاً كبيراً إذ يكتسب جسمك
عضلات تلتهم السعرات الحرارية. أنا واثق من أنك لن تبدو مختلفاً
فحسب، بل «ستشعر» أيضاً بأنك قد تحوّلت. سوف تمر بتحول جسماني
وعاطفي معاً.

أسترو - فيت هو برنامج يتعلق بالتغيير. خلال أشهر ثلاثة، أريد لك أن

تحقق أهدافك الشخصية، القصيرة الأمد منها والبعيدة. أريد لك أن تتحول إلى شخص أكثر قوة ورشاقة. إن الأخذ بالاقتراحات الغذائية التي يقدمها لك برنامج أسترو - فيت، يجعلك تأكل واضعاً نصب عينيك هدفاً محدداً دون أن يمنعك ذلك من الاستمتاع بما تأكل. سوف تشعر بنفسك أصغر سناً وأكثر ثقة كما ستجد بأنك أمسكت بزمام مصيرك بيدك. عندما تتعرف إلى الإمكانيات التي تنطوي عليها في داخلك، يمدك هذا بالقوة اللازمة لتغيير حياتك بشكل فعال.

يا له من شعور رائع أنت صاحب الفضل فيه.

الصيغة الضرورية للنجاح مباشرة ومرتجة: حقق أكثر مما قمت بتحقيقه في اليوم الأسبق، أو الأسبوع الأسبق، أو قبل اثني عشر أسبوعاً. سجل في دفتر يومياتك أوجه التقدم التي تحرزها لتتمكن من قياس مدى نجاحك. وكما ذكرت سابقاً، لكي تحرز تقدماً، عليك بقياس مدى التقدم الذي تحزره.

احتفظ بجدول أسترو - فيت وتابع أخذ مقاييس جسمك. لا تنس مجموعة الصور الكاملة التي يجب أن تُلْتَقَط لك في ثوب السباحة. ضع الصور المُلْتَقَطة قبل الالتزام بالبرنامج وبعد الانتهاء منه جنباً إلى جنب، تحصل عندها على الدليل الذي تحتاجه للتأكد من نجاح مجهوداتك.

لكن، ماذا سيحدث بعد مرور التسعين يوماً الأولى من التزامك ببرنامج أسترو - فيت، ومثابرتك بانتظام على التدريب واتباع خطة الوجبات والوصفات المقترحة لإحداث هذا التحول المدهش؟... بعد انقضاء هذه الأشهر الثلاثة من الانضباط، تكون قد قطعت شوطاً طويلاً وأرسيت قواعد راسخة لنجاح مستمر.

ضع لنفسك بعض الأهداف القصيرة الأمد وأخرى طويلة الأمد. ابدأ بتدوين مذكرات يومية جديدة لمدة اثني عشر شهراً. اتخذ قراراً مُلْزماً بأن

تدمج برنامج أسترو - فيت ضمن أسلوبك في الحياة. التحول ليس صفقة تتم دفعة واحدة، بل إنه سيصبح حقيقتك الجديدة.

إن سائر التحولات هي عرضة للتحدي من قِبَل أساليب الحياة القديمة. ستواجه كثيراً من العقبات والعوائق المتنوعة. قد تحتاج، شأنك شأن رواد الفضاء، لإجراء بعض التعديلات في المسار الذي تتخذه. هذه التعديلات ستساعدك على العودة إلى المسار الصحيح بأسرع وقت ممكن.

لقد صُمم برنامج أسترو - فيت لتخفيف الشدة stress، لا لرفع درجتها. لا تبالغ بالقسوة على نفسك إذا لم تستطع مجاراة بعض الأهداف اليومية المحددة، إذ ليس ثمة إنسان كامل. إذا فاتك القيام بجولة تمرينات في البرنامج، لا يعني ذلك تقويض البرنامج. عد إلى نظامك المعتاد بأسرع وقت ممكن. إذا تعثرت في تنفيذ البرنامج، لا تدع ذلك يصيبك بالإحباط أو يثبط من عزيمتك. أكثر من مراجعة دفتر يومياتك. عزز ثقتك بنفسك بهذا السجل الخاص بإنجازاتك الشخصية. لا تفقد نشاطك وحيويتك، أعلن نجاحك على الملأ. تعامل مع الحياة بطريقة عملية تؤدي إلى تقوية إنجازاتك بشكل مستمر.

عندها، يتحول برنامج أسترو - فيت إلى مخططك الخاص لأسلوب جديد في الحياة. ضع لنفسك أهدافاً تجعلك تزداد قوة بتحقيقها، واستمر في تخطيط جولات التمرينات واضعاً تلك الأهداف نصب عينيك. سوف تدرك أنك سائر على درب النجاح عندما يزداد عدد المرات التي تكرر فيها التمرينات أو يرتفع وزن الأثقال التي تحملها أكثر من السابق، وعندما تبدأ باستعادة قواك الجسمانية بعد التمرينات خلال فترة أقصر.

ساعة العمر تدق، لكن بالإمكان إبطاء دقاتها، بل وإرجاع عقاربها إلى الوراء بحيث تبدو بأفضل حالاتك، وتشعر كذلك أيضاً. وكما قال جون دان: «الموت يأتينا جميعاً بالتساوي، وعندما يأتي يجعلنا جميعاً متساوين».

خيارنا، إذاً، هو أسلوب الحياة الذي نقرر أن نعيش وفقاً له. برنامج أسترو -
فيت سيجعلك تشعر بأنك أفضل كما يجعلك تبدو بشكل أفضل، ما آمل به
هو أن يجعلك تعيش لمدة أطول.
أتمنى لك موفور الصحة.

الملحق آ: أفضل الطرق

لقياس نسبة الدهون في الجسم

لا يُعتبر وزن جسمك مؤشراً صالحاً لقياس مدى نجاحك في تطبيق برنامج أسترو - فيت، فالميزان ليس بوسعه التمييز بين الباوندات المتأتية عن الدهون وتلك المتأتية عن العضلات أو عن كتلة الجسم الخالية من الدهون. جورج، مثلاً، طوله خمسة أقدام وثمانى بوصات، يزن 175 باونداً، نسبة الدهون في جسمه 15٪، وهو يعتبر أكثر لياقة من ريتشارد الذي يماثله في الطول، ويزن 155 باونداً، بينما تبلغ نسبة الدهون في جسمه 26٪.

لا يمكن للميزان، لسوء الحظ، أن يمدك بهذه المعلومات المهمة، عليك إذاً أن تبحث عنها في مكان آخر. هنا يحين دور اختبار نسبة الدهون في الجسم.

تجري اختبارات قياس نسبة الدهون في الجسم لدى الكثير من المراكز الطبية - وبعض الأندية الصحية وعيادات الأطباء - بل إن بإمكانك شراء نموذج منزلي عن جهاز القياس، يبدو كالميزان المنزلي التقليدي، غير أنه يؤدي عملاً مختلفاً. لا تنس أن كل جهاز قياس يحوي نسبة من انعدام الدقة، وأن من الصعب الحصول على أرقام صحيحة تماماً. بالتالي، لتكن النتائج التي تحصل عليها مجرد دليل أساسي لا أكثر. في ما يلي أكثر الطرق شيوعاً لقياس نسبة الدهون، المتوفرة حالياً:

درجة الامتصاص بالأشعة السينية المزدوجة الطاقة

ما هو الاختبار؟... يستخدم جهاز DEXA طاقتي الأشعة السينية لقياس نسبة الدهون في الجسم، والعضلات، والكثافة المعدنية للعظم. هناك عدد كبير من النساء يعرفن هذا الجهاز، لأن نفس التكنولوجيا تُستخدم لقياس الكثافة العظمية في اختبار ترقق العظام. الميزة التي ينفرد بها هذا الجهاز هي أنه لا يكفي بكشف نسبة الدهون الإجمالية في الجسم، بل إنه يبين أماكن توضع هذه الدهون، في الجذع أو الذراعين أو الساقين. عند إجراء هذا المسح، تستلقي على طاولة شبيهة بتلك المستخدمة في اختبارات الأشعة السينية، بينما يقوم الجهاز بمسح جسمك. عند استخدام جهاز DEXA الأحدث ذي الشعاع المزدوجي (تمر الأشعة المنخفضة الشدة فوق الجسم بشكل مروحة عريضة)، يستغرق الاختبار خمس دقائق. أما إذا استخدم الجهاز الأقدم، ذو الشعاع الرفيع بشكل قلم، فإن الاختبار قد يستغرق عشرين دقيقة.

أين يمكن إجراء الاختبار؟... تتراوح كلفة الاختبار ما بين 50 - 100 دولار، أو أكثر. وفي حين تمتلك معظم المستشفيات هذا الجهاز، إلا أن كثيراً من خبراء التشخيص الذين يستخدمون الجهاز يفتقرون إلى البرمجيات الصحيحة اللازمة لإجراء القياسات الخاصة بتركيب composition الجسم. لمعرفة أين يمكن لك إجراء اختبار DEXA الخاص بتركيب الجسم، اتصل بمركز التشخيص أو بالمستشفى الموجودين في منطقة إقامتك.

مزايا الاختبار:

- سريع ودقيق
- يتعرض الجسم فيه لإشعاع منخفض الشدة
- لا يتطلب أية تحضيرات خاصة

المساوي:

- باهظ الكلفة

• لا يتوفر بسهولة

اختبار كبسولة بود Bod Pod

ما هو الاختبار؟... هذه الكبسولة البيضاوية الحديثة التي طورتها شركة Life Measurement Inc كونكورد، في ولاية كاليفورنيا، تستخدم مبدأ إزاحة الهواء لقياس حجم الجسم الكلي. لدى إجراء الاختبار، يرتدي الشخص بنظراً قصيراً من اللاتيكس وغطاء رأس محكم، والذي يرتديه أثناء السباحة، ثم يجلس بشكل مريح داخل مقصورة «بود» لبضع دقائق وهو يتنفس بشكل طبيعي دون حراك. تقوم مجسات موصولة بالكومبيوتر بتحديد حجم الهواء الذي يزيحه الجسم، لتقدم قياساً بالغ الدقة لنسبة الدهون في الجسم، وذلك في غضون دقائق.

أين يمكن إجراء الاختبار؟... كلفة الاختبار 35 دولاراً تقريباً، تختلف الأسعار في أنحاء البلاد ما بين 25 - 100 دولار. لإجراء اختبار نسبة الدهون في الجسم، اتصل بالشركة على الرقم: 4-BODPOD-800، وذلك لتدلك على أقرب مركز إلى مكان إقامتك.

مزايا الاختبار:

• سريع ودقيق

• المساوي:

• باهظ الكلفة

• غير متوفر على نطاق واسع

اختبار الوزن تحت الماء

ما هو الاختبار؟... ذكر العالم الإغريقي أرخميدس منذ القدم أنه لدى غمر الجسم في الماء، فإن هناك قوة تعويمية مكافئة تساوي وزن الماء الذي يزيحه الجسم. وفي حين أن أرخميدس كان على حق تماماً في ما قاله، إلا

أن الوزن تحت الماء هو عملية مزعجة. لإجراء الاختبار، يتعين على الشخص ارتداء ثوب سباحة وحزاماً تَمَّ وزنه، ثم يجلس أو يركع على مقعد معلق داخل خزان ماء. بعد طرد الهواء بالكامل من رئتيه، يغمر رأسه في الماء. في العادة تؤخذ ثلاثة قياسات على الأقل. تجري مقارنة وسطي الأرقام الثلاثة مع وزن الشخص على الأرض، ثم تُطبَّق معادلة لمعرفة نسبة الدهون في الجسم.

أين يمكن إجراء الاختبار؟... المكان الوحيد الذي يمكن أن يجري قياس وزنك فيه بطريقة هيدروستاتية hydrostatically، هي في مخبر جامعي خاص بفيزيولوجيا التمرينات الرياضية أو بالأداء البشري. يمكن أن تصل كلفة الاختبار إلى 100 دولار.

مزايا الاختبار

- الدقة
- المساوي
- باهظ الكلفة
- غير متوفر على نطاق واسع

اختبار المعاوقة الكهربائية الحيوية

ما هو الاختبار؟... في اختبار المعاوقة الكهربائية الحيوية، يجري تثبيت أقطاب كهربائية electrodes بالكاحلين والقدمين ثم تُطلق شحنة كهربائية ضعيفة عبر الجسم بما أن الدهون تعتبر موصلاً كهربائياً ضعيفاً، تقوم بإعاقة سريان التيار. تزداد المقاومة بازدياد نسبة الدهون. بغية الحصول على أدق قياسات في اختبار المعاوقة الكهربائية الحيوية، أوصي بعدم تناول أية مشروبات كحولية لمدة ثمان وأربعين ساعة قبل الاختبار، وبعد القيام بأية تدريبات رياضية لمدة اثنتي عشرة ساعة قبل الاختبار. كما أوصي بالامتناع عن تناول الطعام والشراب لمدة أربع ساعات قبل الاختبار، وبالتبول قبل

الاختبار مباشرة. هذا الاختبار يبالغ دائماً في تقدير نسبة الدهون في أجسام الأشخاص الذين يتمتعون بأجسام ذات عضلات قوية خالية من الدهون، بمعدل 2 - 5٪، ويقلل من تقدير تلك النسبة في أجسام الأشخاص البدنيين بنفس المعدل.

أين يمكن إجراء الاختبار؟... هذا الجهاز، المتوفر في كثير من الأندية الصحية، لا يتطلب مهارة لتشغيله، كما أن الاختبار لا يستغرق سوى أقل من دقيقة. تتراوح الكلفة ما بين إجراء الاختبار مجاناً وحتى 25 دولاراً. توجد أيضاً أجهزة مراقبة منزلية. لمعرفة نسبة الدهون بالأرقام عليك أن تقف حافي القدمين على صفيحة معدنية خاصة بالأقدام Tanita Body Fat Monitor أو يمكن إطلاق شحنة تيار كهربائي ضعيف من إحدى اليدين إلى اليد الأخرى Omran Body Fat Analyzer تتراوح أسعار هذه الأجهزة، التي تباع في المخازن الخاصة بأجهزة اللياقة، ما بين 100 - 400 دولاراً.

مزايا الاختبار

- الاختبار دقيق، سهل وسريع
- يمكن إجراء الاختبار في المنزل

المساوئ

- للجهاز مجال خطأ قياسي

قياس طيات الجلد

ما هو الاختبار؟... الاختبار بالغ الدقة عندما يجريه شخص مدرب جيداً يقوم بقرص الجلد في عدة مواضع، ما بين موضعين وسبعة مواضع، ثم يجري قياس الطيات بواسطة مقياس سماكة طية الجلد - وهو مقياس بسيط ذو ذراعين مصنوع من البلاستيك، مصمم خصيصاً لقياس النسيج الموجود تحت الجلد.

أين يمكن إجراء الاختبار؟... بإمكانك شراء مقياسك الخاص (تتراوح

الأسعار ما بين 25 دولاراً للمقياس العادي وحتى 220 دولاراً للنموذج المعدّ للاختصاصيين). غير أن دقة الاختبار تعتمد على مهارة الشخص الذي يُجري القياس. الافتقار للخبرة قد يأتي بنتائج متباينة إلى حد كبير بين اختبار وآخر. دع نفس الشخص يجري لك الاختبار في كل مرة.

مزايا الاختبار

- المقياس سهل الاستعمال عندما يتقن الشخص طريقة استعماله
- الاختبار سريع، غير مؤذ، كلفته معقولة

المساوئ

- تتوقف دقة القياسات على مهارة الشخص الذي يقوم بالاختبار

الاختبار فوق الصوتي

ما هو الاختبار؟... يستند هذا الاختبار على مبادئ امتصاص الضوء. يوضع جهاز يضم أداة مسح scan ومجسّ، موصول بكومبيوتر على العضلة العضدية ذات الرأسين. يُطلق الجهاز أشعة ضوء دون الحمراء تسري في كلٍ من الدهون والعضلات لتعود وتنعكس على المجس، وعن طريق استخدام عمليات كومبيوترية، تُبنى على أساس الطول والوزن والجنس والعمر وحجم الجسم ومعدل النشاط، يجري دمج القياسات المتعلقة بالكثافة، التي تم الحصول عليها من الاختبار فوق الصوتي، ضمن معادلة التكهّن بنسبة الدهون في الجسم (التي تقوم على أساس مقدار الدهون في العضلة العضدية ذات الرأسين).

أين يمكن إجراء الاختبار؟... جهاز الاختبار فوق الصوتي متوفر بكثرة في الأندية الصحية والمستشفيات. تتراوح الكلفة ما بين إجراء الاختبار مجاناً وحتى 40 دولاراً. يوجد نموذج لإجراء الاختبار في المنزل Futrex. مع أن هذا الاختبار سريع ومريح وسهل، إلا أن النتائج ليست بالدقة الكافية لدى مقارنتها بالنتائج التي توفرها الأجهزة الأخرى.

مزايا الاختبار

- الاختبار مأمون، غير مؤذ، سريع، كلفته معقولة

المساوئ

- النتائج ليست بالغة الدقة

هل أنت في المستوى المطلوب؟...

حدود معدلات دهون الجسم لدى الرجال

الحدود المثلى: 10 - 15٪

الحدود الوسطية: 18 - 23٪

البدانة: 25٪ فما فوق

حدود معدلات دهون الجسم لدى السيدات

الحدود المثلى: 17 - 22٪

الحدود الوسطية: 25 - 29٪

البدانة: 35٪ فما فوق

ملاحظة: في أي عمر، تكون الحدود الصحية لمعدلات الدهون في الجسم أعلى بكثير لدى النساء منها لدى الرجال، والسبب هو أن أجسام النساء بحاجة لمقدار أكبر من الدهون من أجل وظيفة الإنجاب.

نصائح بشأن إجراء اختبار ناجح لنسبة الدهون في الجسم

بغية التأكد من الحصول على أدق القياسات من الأجهزة التي جاء ذكرها، إليك النصائح الأربع المهمة التالية:

1. نظراً لأن القياسات قد تتغير ما بين الأنواع المختلفة للأجهزة، اختر طريقة واحدة والتزم بها لإجراء القياسات اللاحقة.

2. معدلات الدهون في الجسم تستغرق بعض الوقت كي تتغير، لهذا قم بإجراء القياس مرة كل شهر، تحت شروط متماثلة. عامل الوقت قد يؤثر على النتائج، بالتالي، إذا بدأت إجراء الاختبارات في الصباح، لتكن جميع الاختبارات التي تجريها لاحقاً خلال فترة الصباح.
3. امتنع عن تناول الطعام وعن القيام بالتمارين الرياضية لمدة ساعتين قبل إجراء الاختبار.
4. التجفاف Dehydration قد يقلب النتائج رأساً على عقب، لذا، اشرب كمية كافية من الماء قبل إجراء الاختبار.