

(21)

استمتع بالموسيقى الهادئة على العشاء

قليلاً ما تلبي عاداتنا في تناول الطعام حاجتنا البيولوجية للغذاء. نتمسك بأنظمة محددة في الغذاء لأسباب كثيرة، كأن تكون ملائمة ومريحة. استغل عاداتك لتقلل من رغبتك في المبالغة في الطعام من غير أن تحرم نفسك من الطعام الذي تحتاجه. إليك هذه الإستراتيجية القوية: استمع إلى الموسيقى الهادئة أثناء تناولك الطعام، وستستغرق وجبة العشاء وقتاً أطول وتقل الكمية التي تأكلها.



عانى مايكل من زيادة في الوزن ومن مشكلات صحية منذ طفولته. والآن هو يدير مخيم لياقة للأطفال في نيو إنغلاند.

أدرك مايكل أن الأطفال يشعرون عند وصولهم بأنهم قد تم إرسالهم إلى السجن. "معظم الأطفال يشعرون بالخوف. ويعتقدون أن المخيم سيكون عبارة عن أكل وشرب وحبس".

عوضاً عن ذلك، ركز مايكل على الحاجة للتغييرات العملية، التي تشمل وجبات صغيرة، وتغذية أفضل، وأنشطة أكثر. "ينشغل أطفال المخيم بالتزلج، والتسلق، وتجديف القوارب ونادراً ما

يفكرون بالطعام خلال اليوم. ويدركون بأنهم مستمتعون في هذا المكان وبأنهم في أمان؛ لأن لا أحد يسخر منهم".

وللحفاظ على الحماس على نحو صحيح يعتمد ما يكل على الموسيقى. "تحرك الموسيقى مستوى حركة ما نقوم به. خلال أوقات الأنشطة، يضع ما يكل الموسيقى السريعة التي يحب سماعها الأطفال. وفي وقت الغداء، يضع موسيقى أكثر هدوءاً من التي أحبوا سماعها. نميل دائماً إلى محاكاة درجة الموسيقى التي نسمعها؛ لذلك نجد أن الموسيقى السريعة تشجعنا على الحركة بينما تساعدنا الموسيقى الهادئة على الالتزام بالهدوء عند تناول وجبات الطعام".



وجد الباحثون في جامعة جون هوبكنز أن الموسيقى تؤثر على درجة سرعة تناولنا للطعام: يأكل الشخص العادي على العشاء خمس لقيمات في الدقيقة عندما يستمع إلى موسيقى مرحة، وأربع لقيمات في الدقيقة عندما لا يستمع إلى الموسيقى، وثلاث لقيمات في الدقيقة عندما يستمع إلى ألحان هادئة.

