

(89)

لا ندع الإجازات تدمر صحتك

تجمع الإجازات بين أمرين يشكلان خطراً على الصحة في فترة قصيرة من الزمن. الأمر الأول توفر الوجبات الغنية بالدهون بكميات تقريباً غير محدودة. والخطر الثاني: هو التوتر الذي نشعر به بسبب التوقعات والآمال المرجوة أو الاشتباكات العائلية. هذا التوتر، بدوره يؤدي إلى تناول وجبات أكثر. ابحث عن الإجازات التي تحقق الاستمتاع، لا الإجازات المثالية. أطلق لنفسك العنان بتناول وجبات أكثر من الطبيعي ولكن لا تتخمسك. ينصح خبراء التغذية بتخفيف الشهية خلال فترة الإجازة، بتناول الماء قبل الوجبات، وتناول وجبات خفيفة قبل ساعة أو اثنتين من وقت الوجبات الرئيسية، والتمشي قدر الإمكان قبل وبعد الوجبات الكبيرة.



كانت مونيكا تقضي كل إجازات عيد الشكر خلال حياتها الزوجية مع عائلة زوجها في أوهايو. ولكن هذه السنة رفض الزوجان الدعوة. مع بلوغ ابنهم الثالثة من العمر، تقول مونيكا، أرادوا الاحتفال في المنزل وخلق عاداتهم الخاصة بهم في الإجازات.

بدأت مونيكا وكأنها الكنة اللئيمة التي شنت الحرب ضد عادات أهل زوجها. تقول مونيكا: "أنا الشريرة هنا، ترى حماتي فعلتي هذه كأنها تتكرر للجميل. كأني أسحب ابنها من حضن العائلة".

تقول مونيكا إنها تشعر وزوجها بالسوء الذي خلقه قرارهما بالبقاء في المنزل. "إنه أمر صعب جداً علينا"، يشعر زوجي بأنه محصور. لا يريد أن يجرح مشاعر أمه وأخيه، ولكنه في الوقت نفسه يرغب بأن يبقى سوياً في المنزل".

في محاولة لإرضاء عائلتها وعائلة زوجها وأنسابها الستة. برمجت مونيكا زيارات متعددة قدر الإمكان خلال السنة بين عيد الشكر وعيد رأس السنة. "ل سوء الحظ هناك أمران لا عجز فيهما ولا نقصان مطلقاً: الطعام والتوتر. كنا نرى بعضنا فقط لفترة قصيرة، مما يجعلنا غير سعداء. ولكن حتى لو كانت مدة الزيارة ساعة، كان الجميع يشعر بأنه ملزم بتقديم الطعام لنا. إنه أمر إجباري: ما دمت معنا، عليك أن تأكل". لم تكن رغبتني الحصول على هذا القدر من الطعام على مدار السنة، تخلى عما تريد لمدة تفوق الشهر والنصف. شرط، أن تأكل أو تكون مذبذباً".

مع مرور كل سنة كانت الأرتال تزيد، كانت مونيكا تضع إستراتيجية تلائم كل فرد من غير أن تقضي وقتها في تناول

الطعام بين الولايات الثلاث. "لا بد من وجود طريقة أفضل من هذه. بالطبع علي أن أتعلم أن أقول لا، ولكن الأمر صعب عند محاولتك إرضاء عدد كبير من الأشخاص".



يكتسب الفرد الأمريكي العادي من سبع إلى عشرة أرطال بين عيد الشكر وعيد رأس السنة، وفقاً إلى علماء وظائف الجسم والتمارين في جامعة ولاية بنسلفانيا. أوضحت التقارير أن مستويات التوتر تكون أعلى بـ 55٪ في الإجازات عنها في أوقات أخرى من السنة، وهذا يشجع تناول المزيد من الطعام غير الصحي.

