

كيف تحافظ على نظامك الغذائي ؟

إذا كنت تستطيع الالتزام بنظام الأكل وفق إحدى الطرق السابقة فإنك لن تعاني من مشكلات فمعظم الأشخاص الذين يعانون من السمنة يعرفون أنواع الطعام الذى يزيد الوزن ، ولكنهم لا يستطيعون الامتناع عنه .

ولأنك فى حاجة إلى طعام تستطيع أن تسد به جوعك يجب أن يكون هذا الطعام ذا سرعات حرارية قليلة حتى يؤدى المطلوب دون زيادة فى الوزن .

وكثير من الأشخاص يأكلون كميات بسيطة من الطعام طوال اليوم ، وذلك ظناً منهم أنهم يتبعون الرجيم ، ثم فى آخر اليوم وفى وجبة العشاء يتناولون وجبة دسمة وكبيرة ، ويكونون بذلك قد أضافوا إلى أوزانهم أكثر مما فقدوا ، ولذلك فإنه من المستحسن تناول ثلاث وجبات أو أكثر حتى يسدوا حاجة الجوع ، وهذا بالطبع أفضل من الأكل بعد جوع شديد .

وربما تكون أنت واحداً من هؤلاء الذين لا يستطيعون الامتناع عن الأكل فى حالات الغضب أو الثورة العصبية ؛ ولذلك يجب إبعاد الأكلات الخفيفة والمسمنة عن المنزل والتي قد ذكرت من قبل مثل البسكويت ، والشيكولاته ، والقرايش ، ويمكن أن نستبدل بها الفواكه والبروتينات .

أما إذا كنت تحب الزبد ، وكنت لا تتحمل أكل المسلى النباقي ، أو الزيوت النباتية فى أى شكل منها ، فلماذا لا تحاول أن تقنع أفراد أسرتك الآخرين لكى يتناولوا صنفاً من أصناف الدهون النباتية الموجودة فى السوق ، وذلك لأن الأكل الجماعى يرغب فى تناول الطعام .

أما إذا كان السكر هو مشكلتك الأساسية ، فعليك أن تفكر في عمل أطباق ذات طعم جميل من أنواع الشورية ، وبذلك لا يكون هناك مكان لمثل هذه السكريات .

وإذا كنت من المهارة والإمتناع والإصرار بحيث تستطيع إقناع أفراد أسرتك فإنهم سوف يفضلون الشورية على الحلوى .

أما إذا كانت مشكلتك في تناول البسكويت ، والشيكولاتات ، والحلوى بين الوجبات فيجب عدم الاحتفاظ بها في منزلك ، وذلك أيضاً بعد إمتناع أفراد أسرتك ، وكذلك حاول أن تفهم أصدقاءك أنها من الأشياء الممنوعة لديك حتى لا يقدمها لك الأصدقاء .