

هذه على ألياف نباتية (نخالة القمح، ألياف الحمضيات) تنتفخ بشدة في المعدة والأمعاء، بوجود وارد مناسب من السوائل. وهي بذلك تتكفل بشعور الامتلاء، فيعتقد المرء أنه قد شبع. لهذا السبب يقال إنها تقلل الأكل.

والحق أن مثل هذه الطرق عديمة الفائدة. فأنت لا تغير شيئاً من سلوكك الغذائي الخاطئ - على العكس، أنت تتخلى بذلك عن مسؤوليتك الشخصية عن إنقاص الوزن، بل وتعرض صحتك للخطر في بعض الأحيان.



## بكل صدق: ما مدى معرفتك بجسدك؟

### الحلم : الوزن الصحيح للجسم

ثمة صيغ مختلفة يمكنك بها حساب وزنك الطبيعي أو درجة زيادة الوزن لديك. ولكن جميعها لا ينطبق إلا على الكبار من طول ١٦٠ - ١٩٠ سم. إذا لم تكن قد بلغت هذا الطول ولم تصل إلى سن الرشد بعد، توجب عليك استشارة طبيبك. نعرض هنا لإمكانيات مختلفة للحساب.

### الوزن المقدر لـ «بروكا» (الوزن الطبيعي):

الوزن الطبيعي يساوي حاصل طرح ١٠٠ من طول الجسم بالسنتيمتر، ويسمى أيضاً الوزن المقدر لـ «بروكا». تبعاً

لذلك ينبغي أن يكون وزن رجل راشد طوله ١٨٠ سم:

$$١٨٠ - ١٠٠ = ٨٠ \text{ كغ}$$

تتيح لنا هذه القيمة تحديد الوزن المثالي أيضاً، حيث تكون قيمته أدنى من الوزن الطبيعي بنسبة ١٥٪ عند النساء و١٠٪ عند الرجال.

مثال أول: رجل طوله ١٨٠ سم

ينبغي أن يكون وزنه ٨٠ كغ، أما وزنه المثالي فهو:

$$٨٠ - ٨ = ٧٢ \text{ كغ}$$

مثال ثان: امرأة طولها ١٧٠ سم

ينبغي أن يكون وزنها ٧٠ كغ، ووزنها المثالي:

$$٧٠ - ١٠,٥ = ٥٩,٥ \text{ كغ}$$

إذا كان الوزن الفعلي أقل من هذا الوزن المثالي، دار الكلام عن نقص وزن.

غير أن منسب بروكا يقل استخدامَه اليوم أكثر فأكثر كمعيار لحساب الوزن، وذلك لوجود نقاط ضعف مختلفة فيه.

**منسب كتلة الجسم (BMI):** Body-Mass-Index (BMI) ويدعى أيضاً قيمة كتلة الجسم. وهو الصيغة الأكثر استخداماً اليوم لحساب وإقرار الوزن الصحيح، إذ إنها تقدر الوزن بشكل أدق من منسب بروكا. على العكس من



هذا الأخير يُؤخَذ بالاعتبار هنا العمر قبل كل شيء. قد يزداد BMI بشكل خفيف مع التقدم بالعمر؛ مما يعني أنه يراعي زيادة الوزن المشروطة بالسن. مع ذلك، فلذ BMI نقاط ضعفه أيضاً: فهو أقل صلاحية بالنسبة للأشخاص الذين يقلّ طولهم عن ١٦٠ سم أو يزيد عن ١٩٠ سم. كما أنه غير قابل للاستخدام إطلاقاً لتحديد الوزن عند الأطفال واليافعان.

### المخطّط الجسدي:

يرافق المخطّط الجسدي كل طفل منذ الولادة، ويشكل جزءاً من بطاقته الصحية، التي ينبغي تقديمها لطبيب الأطفال عند كل زيارة أو فحص دوري. يدوّن الطبيب في هذه البطاقة التطور الجسدي (الطول والوزن) عند الطفل في كل مرحلة من مراحل العمر. ويتّضح من ذلك ما إذا كان الوزن والطول ضمن المجال الطبيعي أم أنهما أعلى أو أدنى من القيمة الوسطية. فيما بعد، عندما يذهب الطفل إلى المدرسة، تستمر المخطّطات الجسدية في كونها مساعداً توجيهياً جيداً لكل من الأهل والطبيب. بناءً على المخطّط الجسدي يستطيع الطبيب أن يقرّر في كل وقت ما إذا كان وزن الطفل وطوله مناسبين لعمره أم لا. لما كان الأطفال يمرّون بمراحل نموّ مختلفة خلال تطوّرهم، فإن زيادة طفيفة في الوزن لا تعني بالضرورة علامة على أن

غير

صالح

عند

الأطفال

المخطّط

الجسدي

مساعداً

توجيهي



الطفل سوف يغدو زائد الوزن. ولكن ابتداءً من هذا الوقت ينبغي مراقبة الوزن ومواجهة أيّ تطور ممكن باتجاه زيادة الوزن. بيد أنه من الضروري دائماً مناقشة عملية إنقاص الوزن بشدة مع الطبيب! بالنسبة للأطفال البدينين توجد مشافٍ خاصة تهتم بإنقاص أوزانهم وتطبيق برامج تغذوية فردية.

تواتر الوزن الزائد والبدانة عن الأطفال بعمر ١٠-١٣ سنة (%)

السنة	إناث	ذكور
١٩٧٥	١٢,١	١١,١
١٩٨٥	١١,٥	١١,٥
١٩٩٥	٢٠,٤	١٨,٨
٢٠٠٠	٣٣,٠	٢٥,٨



### صورتك في المرأة على حق دائماً!

BMI تارة، المخطّط الجسدي تارة أخرى. لكن صورتك في المرأة هي الأصدق! أنت ترى نفسك كما أنت، تقارن جسمك مع آخرين. ترى أنك سمين وربما لديك مواقع متهدّلة في البطن أو في المؤخّرة أو في الفخذين. الأمر الذي لا يتطلّب الكثير من الحساب. يُفضّل أن تتأمّل نفسك في المرأة يومياً. في أي موقع ينقص وزنك الآن. ولا يسرّتك مؤشّر الميزان فقط، إنما أيضاً أن التّورة لم تعد ضيقّة أو مشدودة عليك، والجينز لم يعد يقرصك،

وملابسك أصبحت فضفاضة، وربما أمكنك مجدداً ارتداء أشياء كانت قد ضاقت عليك. يا للشعور الرائع!

### أنا بدين . أنا بخير؟

ما دمت تدعي ذلك، فإن كل شيء يبدو على ما يرام، أليس كذلك؟ لا تخدعن نفسك، ولا تهوّن أو تتفاقل عن أن لديك بضع مشاكل صغيرة. ربما لا تعلم عنها شيئاً بعد على الإطلاق؟ ولكنها سوف تكبر بمرور الزمن بالتأكيد، لتثقل كاهلك بشكل حقيقي. لنستفسر في أثناء فحص الحالة الصحية ونتساءل: هل يقع كل من الضغط الدموي وسكر الدم والشحوم الدموية، بما فيها الكوليسترول، ضمن «المجال الأخضر»؟ دع الطبيب يختبر هذه القيم. لهذا الغرض سوف يسحب منك قليلاً من الدم ليفحصه في المخبر. ومن المفيد أيضاً إجراء تخطيط قلب جهدي، تُختبر فيه وظائف قلبك. بذلك يستطيع الطبيب إثبات لياقتك البدنية وما الذي يمكن إنجازه رياضياً. فبينما أنت تتخبط على دراجة الجهد في مستويات جهد مختلفة، يجري قياس النبض ونشاط القلب. على هذا النحو سرعان ما يكشف طبيبك حالتك الصحية فعلاً. تحدثّ معه حول رغبتك في إنقاص وزنك. والمحادثة الجيدة هنا تعزز من قرارك في إنقاص الوزن وزيادة النشاط والفاعلية.

فحص  
الحالة  
الصحية



نأتي الآن إلى اعتدادك بنفسك، إلى أنك. من لا يحب نفسه ويتقبلها، يعاني. من لا يقبله الآخرون، بل يرشقونه بالتعليقات ويستبعدونه، يعاني أيضاً. هذه المعاناة النفسية تضطر الكثير من الأشخاص البدينين إلى مواساة أنفسهم بأنفسهم. وتتقلب المقاصد والنوايا رأساً على عقب. يلجأ المرء إلى الشوكولا أو الكاتو. وتُعدّ الحلوى والشوكولا معزّيات نفسية قبل كل شيء؛ فهي تحتوي على رُسل دماغية تتوسّط الشعور بالسعادة وتعاكس الإحباط. في فترة الاستمتاع بالشوكولا يكون كل شيء لا زال على ما يرام. ولكن فيما بعد يظهر تأنيب الضمير: لقد ارتكبتُ خطأً فاحشاً، ما كان عليّ أن أكلها. أنا عاجز عن ضبط نفسي. ولا يؤدي مثل هكذا لوم للنفس إلاّ إلى إحباط جديد.



الشوكولا  
كمعزّ  
نفسية

لا تستخفّ بهذه الأمور، فهي مؤشرات، لابد من أخذها على محمل الجد، إلى أنه يجب عليك أخيراً فعل شيء ما، وأنه يُفترض بك طلب العون أيضاً. جرّب إسكات شهواتك بأشياء فقيرة بالحريرات: بالفاكهة، باللبن، بعلكة خالية من السكر. إن الرغبة في المذاق الحلو لا تدوم طويلاً. يُفضّل أن تشغل نفسك بين الحين والآخر بشكل ما: اغسل شعرك، خذ دوشاً، رتب غرفتك، ساعد في الأعمال

استراتيجيات  
الإلهاء وصرف  
الانتباه

المنزلية، قمّ بجولة على الدراجة الهوائية - وجّه أفكارك بعيداً عن الأكل؛ فأنت غير جائع إطلاقاً. إنه مجرد إحباط - ورغبة شديدة في قرقشة أو مزمنة شيء ما! اشرب بسرعة كأساً من المياه المعدنية - فهي تملأ معدتك. وفكّر بما أثار الإحباط لديك. ما الذي حدث في المدرسة؟ هل أساء والداك أو أخوتك معاملتك؟ أم أن الأمر كله عبارة عن مشكلة بينك وبين «كلبك الداخلي المفجوع»؟ ليس الآخرون هم المسؤولون عن إحباطك دائماً.

### العامل الوراثي: هل الوزن الزائد مبرمج مسبقاً؟

يمتلك الجسم البشري ٣٠ مليار خلية شحمية وسطياً. أما عددها الدقيق عند كل منا، والذي قد يكون أكبر أو أصغر من هذا الرقم، فهو أمر موروث ويتحدّد منذ الولادة. نحن نحفظ بهذه الخلايا الشحمية مدى الحياة. من لديه الكثير منها، يميل إلى البدانة، دون أن يكون ملعوناً أو مغضوباً عليه. والحاسم في الأمر هو امتلاء الخلايا الشحمية وانتفاخها أو تواجدها بشكل منكمش. في حال الإفراط في الطعام تقوم الخلايا الشحمية باختزان الدهون كاحتياطي طاقة يمكنها تحريكه في أوقات الفاقة والعوز. أما في الأوقات العادية فقد تؤدي آليات البقاء الطبيعية هذه إلى زيادة الوزن. علماً بأن

الخلايا  
الشحمية  
والمورثات



حجم الخلايا الشحمية قد يزداد جراء اختزان الدهون بمقدار ٢٠٠ ضعف. وفي حال نقص الوزن تتكمش الخلايا الشحمية؛ لكنها تترقّب أقل فائض في التغذية كي تعود إلى اختزان الدهون فوراً. إذا كان الوزن الزائد موجوداً في العائلة، ازدادت أهمية تشكيل التغذية والعادات الغذائية منذ الطفولة، بغية حفاظ الطفل على وزنه الطبيعي. مع ذلك، ليست الاستعدادات الوراثية هي المسؤولة دائماً عن الأرتال الزائدة. فالسلوك الغذائي وطرق الطهو القديمة وخيارات الطعام الخاطئة والأكل السريع المتعجّل وقلة الحركة طبعاً، كل ذلك يلعب دوراً كبيراً أيضاً. لا يمكننا التأثير في المورثات، إنما باستطاعتنا، بالمقابل، التأثير في العوامل الأخرى بشكل كبير.



### الأهل بدينون - الأطفال بدينون؟

يقدّر الباحثون تأثير المورثات في تطور الوزن الزائد بنسبة ٥٠-٩٠٪. عند ٨٠٪ من الأطفال البدينين يكون أحد الأبوين زائد الوزن، وعند ٣٠٪ منهم يكون كلا الأبوين زائدي الوزن بشكل واضح. بالمناسبة: يمكن للوزن الطبيعي عند البدينين من صغار الأطفال أن يظل يتأرجح في السنوات الأولى. ولكن كلما زاد عمر الطفل، وكلما طال زمن وجود الوزن الزائد، اشتدّ

احتمال تحوّل الطفل الصغير الميال إلى السمنة إلى راشد بدين. لذلك يجب مكافحة الأربال الزائدة باكراً ما أمكن. الطفل «الطيّوش» في عمر ست إلى تسع سنوات يحمل خطراً أكبر بعشر مرات أن يعيش حياته كراشدٍ بدين. ويبلغ الاحتمال هنا ٥٥%. ويصل احتمال محافظة البدينين بعمر ١٤ سنة على سمّنتهم إلى نسبة ٧٠٪ تقريباً.

### الاستفادة الجيدة والسيئة من الطعام : أمر فردي تماماً

ينسحب مفهوم «الاستفادة الجيدة من الطعام» على نشاط الاستقلاب في العضوية البشرية. «المستفيدون الجيدون من الطعام» هم أشخاص زوّدتهم الطبيعة بصكّ «تأمين على الحياة» في أوقات الفاقة والعوز. إنهم يكدّسون الحريرات الفائضة في مستودعاتهم ويكتسبون بسرعة المزيد من الأربال، ليتمكّنوا من استعمال هذه المخازن في أوقات الفاقة والعوز. أما «المستفيدون السيئون من الطعام» فلديهم استقلاب أشد نشاطاً بشكل واضح. وفي حالة الإفراط في الطعام يتم تحويل الفائض إلى طاقة حرارية. كما تكون عملية الهضم لديهم نشيطة في الغالب إلى درجة تردّدهم على المرحاض بتواتر أكبر.



مخازن  
ومستودعات

وتكون النتيجة حفاظهم على قوام رشيق ونحيف وتمكّنهم من أكل ما يشاؤون وبقدر ما يشاؤون، دون أن يزداد وزنهم إلا بالكاد. كانت فرص بقاء هؤلاء الأشخاص في الأزمنة الماضية قليلة جداً، وذلك لعدم امتلاكهم احتياطات طاقة يمكنهم تفعيلها في حالات الفاقة والعوز. أما اليوم فقد انعكس هذا العيب، وأصبح الفائض من الطعام يتحوّل الآن إلى وبال على المستفيدين الجيدين من الطعام. صحيح أن البدينين يشعرون بالغبن والظلم من هذا الوضع، ولكن هذا لا يغيّر من الأمر شيئاً.

### منذ الصغر: هل الأكل قضية تربية؟



هذه الفقرة موجّهة إلى والديك بالدرجة الأولى. فهم أصحاب القرار، بشكل من الأشكال، في تحديد كيفية تطور سلوكك الغذائي. مع ذلك، فإن هذه السياقات ينبغي أن تكون واضحة لك أنت أيضاً؛ إذ إنك ستُرزق بأطفال يوماً ما، ويمكنك عندئذ تجنب الوقوع في كثير من أخطاء التربية التغذوية.

أهمية  
التربية  
التغذوية

زوّدت الطبيعة كل إنسان بألية للجوع والشبع تعمل بشكل رائع. عندما نشعر بالجوع، يكون مستوى السكر في الدم أدنى من القيمة الطبيعية، ويرتكس الدماغ بحساسية خاصة على نقص السكر هذا، فيعطي إشارة الجوع، وتفرقر المعدة، ويعترينا ارتعاش خفيف، وينخفض الضغط

الدموي وتواتر القلب، ويتراجع الأداء والتركيز. لقد آن الأوان لوجبة صغيرة! بعد حوالي ١٥ دقيقة من تناول الطعام تكون أولى جزيئات السكر في طريقها إلى الدماغ والخلايا، بينما تغادر العناصر الغذائية الأخرى، كالبروتين والدهن، المعدة ويتم تفكيكها. وبدءاً من هذا التوقيت نشعر بالشبع.

غير أن بإمكان المرء كبح هذه الآليات أيضاً، بل وتعطيها كلياً، وذلك بتجاهل الإشارات. وتنشأ عن ذلك في كثير من الأحيان عادات غذائية خاطئة يصعب تصحيحها فيما بعد. هذا ما يحصل في سياق التربية غالباً. ضمن الأسرة. يجب على الأهل تقبّل الأمر عندما يكون الرضّع وصغار الأطفال «قليلي الأكل». فالرضيع يشرب إلى أن يشعر بالشبع. وعندئذ يرغب في قسط من الراحة، ليعلن عن شعوره بالجوع ثانيةً عندما يفرغ بطنه الصغير. في هذه المرحلة المبكرة يرتكب الأبوان القلقان أخطاءهما الأولى. لا بد من إفراغ زجاجة الرضاعة، حتى لو استغرق ذلك وقتاً طويلاً جداً، وأُصيبت ذراع الأم بالخدر. تستمر هذه الأخطاء حتى بعد دخول الطفل روضة الأطفال. ويوهم الكثير من الآباء والأمهات أنفسهم فعلاً بأن شحم طفلهم الطريف البدين سوف يزول حين بلوغ سن المدرسة. وأكثر من ذلك، غالباً ما يُضاف إلى ما سبق أخطاء أخرى في التربية التغذوية: عدم المرونة في مواعيد الطعام،

متى  
نشعر  
بالشبع



عادات وميول طعامية نمطية عند الوالدين يجب على الطفل قبولها - ماذا ومتى ولماذا يؤكل ،، قواعد أيام العطل وتقاليد طعامية بالية تجاوزها الزمن. أضفْ إلى ذلك أن الوقت الذي يعطيه معظم الناس، في عالمنا السريع والمنهمك، لتناول الطعام هو أقصر من أن يستطيعوا الأكل بهدوء وراحة. ازدياد الطعام على عجل ولجوء سريع إلى المنتجات الجاهزة - كل هذه العوامل تساهم في نشوء عادات غذائية خاطئة في سن الطفولة.

في حين أن الآراء القديمة تكاد تختفي في معظم العائلات، لحسن الحظ، وأصبح تطبيق آداب المائدة أقل صرامةً واستبدالاً، أخذ تناول الطعام بشكل منفرد واللجوء إلى الوجبات السريعة يزدادان انتشاراً. وغالباً ما لا يقدم الأبوان القدوة الإيجابية والمثال الذي يُحتذى. وما يراه الأطفال منهما يترسخ في أعماقهم: عندما يهمل الأهل أنفسهم ولا يأبهون لمظهرهم الخارجي وتدور أفكارهم حول التسوق والأكل بشكل أساسي، سرعان ما يغدو الأكل محور حياة الأطفال أيضاً. عندما تكون الرياضة أمراً ثانوياً، لأن الوالدين نفسيهما شديدا البدانة ولا رغبة ليهما ولا وقت لممارستها، يصعب على الأطفال أيضاً أن يتحمسوا للرياضة أو يولعوا بها.

ولكن ثمة آباء وأمّهات نحيلو القوام لديهم، إلى جانب طفلهم النحيل، «طفل جلاب هموم» زائد الوزن. يتناول

الأكل

ضمن

الأسرة



الجميع الطعام نفسه، لكن أحد الطفلين يزداد وزنه، والآخر لا. هل نحن هنا أمام مستفيد جيد من الطعام؟ أم أن هناك اضطراباً صحياً؟ لا يستطيع إيضاح هذا الأمر سوى الطبيب.

بالمناسبة، توجد برامج تغذية للأهل الذين يمتلكون معرفة جيدة بأمور التغذية، إنما يعيهم نقلها وتطبيقها على أطفالهم في إطار الأسرة. كما يعرض الخبراء إجراء محادثات فردية أو جماعية، يمكنها تقديم العون لكم.

باستطاعة  
الخبراء  
تقديمي العون



### كمية الحريرات التي تحتاجها يومياً

ذكور	إناث	فئة العمر
أطفال		
١١٠٠ حريرة	١٠٠٠ حريرة	١-٤ سنوات
١٥٠٠ حريرة	١٤٠٠ حريرة	٤-٧ سنوات
١٩٠٠ حريرة	١٧٠٠ حريرة	٧-١٠ سنوات
٢٣٠٠ حريرة	٢٠٠٠ حريرة	١٠-١٣ سنة
٢٧٠٠ حريرة	٢٢٠٠ حريرة	١٣-١٥ سنة
شباب		
٣١٠٠ حريرة	٢٥٠٠ حريرة	١٥-١٨ سنة

تسري هذه المعطيات على الأطفال والشباب ذوي الوزن الطبيعي. وهي قيم توجيهية يمكنك الاهتداء بها، إن شئت، عندما يتوجب عليك إنقاص وزنك. علماً أنك لا تستطيع إنقاص وزنك إلا إذا وقّرت ٥٠٠ حريرة يومياً على الأقل من الحاجة الطبيعية من الحريرات. إذن، لا معنى لتناولك ٣٥٠٠ حريرة «فقط» بدلاً من ٤٠٠٠ حريرة، التي اعتدت على تناولها. فأقصى ما يمكن أن يحصل عندئذ هو ثبات الوزن، دون أن ينقص!

توفير

الحريرات

لقد أثبتت صلاحيتها بشكل جيد جداً برامج إنقاص الوزن التي توصي بتناول حوالي ١٥٠٠-١٧٠٠ حريرة يومياً (تبعاً للفئة العمرية). على هذا النحو تظهر نتيجة أولية بسرعة، إضافة إلى أن هذه الكميات من الحريرات تسمح بوضع صفات معقولة وشهية وتروق للأطفال. لا يجوز للضعان تناول مقادير من الحريرات أقل من ١٥٠٠-١٧٠٠ حريرة على الدوام. والأعرضوا لخطر عوز الفيتامينات والمعادن!



يتمثل الجانب الهام الآخر لعملية إنقاص الوزن في عدد الوجبات! ينبغي تناول خمس وجبات يومياً، بالتالي توزيع الحريرات على كل من الفطور والوجبة البينية الأولى (قبل الظهر) وطعام الغداء والوجبة البينية الثانية (بعد الظهر) وطعام العشاء. يتيح هذا الأكل المنتظم تفادي هجمات الشراهة. أحد الأسباب الشائعة للأكل دون ضابط، حيث يُكثر المرء من الأكل - بل يفرط في الأكل - وبسرعة. وهذا يسمّن!

هكذا تشعر بالشبع حقاً. وينقص وزنك!

كي تفلح في ذلك، عليك مراعاة «القواعد الذهبية الثلاثة عشر»:

١. تجنّب الشراهة. يُفضّل تناول وجبة بينية - وعدم انتظار الجوع الشديد! يصلح لذلك: فاكهة، لبن، خبز هش، طعام نباتي.

٢. اختيار الأطباق الغنية بالألياف والفضلات، والتي تُشعرك بالشبع. والأطباق المثالية: أطباق البطاطا أو الأرز أو الحبوب. بالنسبة للمعجنات تُفضّل منتجات الدقيق الكامل.

٣. تناول الخضار والسلطات والفاكهة عدة مرات يومياً. هذا يعني: صحون عامرة وحريرات قليلة!

٤. اختيار منتجات الحليب الفقيرة بالدهن مثل: الحليب واللبن الفقيرين بالدهن، الكفير، لبن الزبادي، لبن مخيض، أنواع الجبن الفقيرة بالدهن، لبن عيران.

٥. استعمال السمن النباتي (مرغرين) نصف الدهن أو الزبدة نصف الدهن الشطيرة، كما لإكمال أطباق الخضار والمعكرونة ومهروس البطاطا.

٦. اختيار الأصناف قليلة الدهن نسبياً من اللحوم والأسماك. تحاش النقانق قدر الإمكان.





٧. استعمال الأعشاب والتوابل بوفرة. الاقتصاد بإضافة ملح الطعام. أما للتحلية فتصلح مواد التحلية الخالية من الحيريات.

٨. تحاشي الحلوى والسكريات والوجبات السريعة! يُسمح بالمربيات والعسل بكميات قليلة. بالمقابل لا يُسمح بكريم نوعة الفستق (غني جداً بالدهن).



٩. تناول ما لا يقل عن ١/٢ إلى ٢ ليتر يومياً من مشروبات خالية من الحيريات. احتساء قليل من المشروب قبل كل وجبة لتشغيل المعدة. وهنا تُعدّ المياه المعدنية مثالية، ولا يُشرب العصير إلاّ ممدداً بالمياه المعدنية.

١٠. تناول الطعام ببطء، المضغ الجيد، شرب بضع جرعات بين الحين والآخر. وضع أدوات الأكل جانباً بين وقت وآخر. لا تتلهّى خلال تناول الطعام (تلفاز، قراءة مثلاً).

١١. عدم الأكل واقفاً أو ماشياً. تناول الطعام دائماً على المائدة مع إعداد وترتيب كل شيء بشكل أنيق؛ فالعين تأكل كما هو معروف. ولا تجوز «النقرشة» أثناء تحضير الطعام.

١٢. ترك ما يتبقى من الطعام وشأنه. الاهتمام  
بالإحساس الطبيعي بالجوع والشبع والانتباه إلى إشارة  
الجسد بهذا الخصوص. التوقّف فعلاً عن الأكل  
عندما يظهر الإحساس بالشبع.

١٣. عدم تناول طعام العشاء بعد السابعة مساءً إن أمكن.  
ويُسمح بقطعة فاكهة كـ «لقمة حلوة قبل النوم».

