

# 2

## الأمور السبع الأساسية لفقد وزن بلا جوع

إن الحميات لا تعمل. إن تلك حقيقة لا يمكن إنكارها. وقد جرب جميع مرضانا لفقد الوزن مختلف الحميات، فإما أنهم قد فشلوا في فقد الوزن أو استعادوا جميع الوزن المفقود وأكثر من ذلك. وهم ليسوا وحيدين. فإن الإحصائيات من المعاهد القومية للصحة تعلمنا أن 98% من الناس الذين يفقدون وزنهم بالحمية يستعيدونه خلال خمسة أعوام. ويستعيد 90% من هؤلاء الناس وزناً أكثر مما فقدوه. وبناء على هذه الإحصائيات، فإنه يمكن الاستنتاج أن ممارسة الحمية يسهم بشكل كبير في السمنة في الولايات المتحدة الأمريكية.

وتفضل الحميات لأنها تسبب ارتفاع دافع الشهية في أثناء فقدك للوزن، وذلك يجعل مقاومة الرغبة أصعب بمرور الزمن. وهي تتسبب أيضاً في فقدان العضلات، الذي يقلل من معدلك الأيضي، متسبباً في تحويل عدد أكبر من السعرات الحرارية إلى دهون. وأهم شيء إن الحميات لا تساعدك على عمل التغييرات التي يمكنك التكيف عليها لبقية حياتك، ولذلك فإنك تميل للرجوع إلى عاداتك القديمة تدريجياً.

والسبب بسيط في أن الناس يستمرون في ممارسة الحمية على الرغم من أن فرص النجاح ضئيلة، وهو: إن فعل خلاف ذلك مناقض للحكمة التقليدية أنه يجب على الشخص زائد الوزن أن يفقد الوزن بتناول طعام أقل ومزاولة رياضة أكثر فحسب، ولكن ما تثبته الإحصائيات بشأن نجاح فقد الوزن هو أن فكرة تناول طعام أقل ومزاولة رياضة أكثر هي أسهل قولاً مقارنة بالعمل. وفي الواقع لم يكن

لأي من برامج الحمية من الماضي أو الحاضر حقيقةً أي فائدة. فلدينا أمريكيون أسمن مما سبق.

على الرغم من أنه من الصحيح أن تحقيق فقد الوزن يتعلق بحرق سعرات حرارية أكثر مما تستهلك، إلا أن الحقيقة هي أنه كان من المستحيل لمتبعي الحمية تحقيق هذا الهدف، حتى الآن. ويعود السبب في هذا الفشل قبيل «رشاقة بلا جوع» إلى حقيقة بسيطة، وهي: إن تناول طعام أقل ومزاولة رياضة أكثر هو أمر يستحيل إنجازه لشخص زائد الوزن عندما تكون شهيتهم خارج التحكم. ومع جميع هذه الإشارات القوية لتناول الطعام، فإن متبع الحمية هو عاجز فعلياً عن تصحيح عاداته السيئة وفقد الوزن بتعقل. ولكن يمكنك بإغلاق منفذ الجوع أن تحكم السيطرة على شهيتك، وتحقق أهدافك لفقد الوزن حقيقة، سواء اتبعت خطتنا الغذائية أو صنعت خطتك الخاصة بك.

### لماذا يختلف (رشاقة بلا جوع) عن ممارسة الحمية

مثلما أن الدب الجائع قبل فترة السبات يشعر بجوع أكبر كلما زاد وزنه، وكما يزداد وزنك فإن تلك الزيادة في الوزن تحت حقيقةً على مضاعفة شهيتك، وزيادة في الرغبات الملحة لتناول الطعام، وانخفاض الشعور بالشبع عندما تقتصر على حصص غداء بسعرات حرارية متوسطة. حيث يستغرق الأمر الكثير لإشباع الوحش.

وكما بُحث بإيجاز في الفصل الأول، فإن المصدر الرئيس لهذا الارتفاع في الشهية ينتج عن تغيرات حيوكيميائية وهرمونية تحدث بسبب زيادة في دهون البطن الداخلي (النسيج الشحمي الحشوي) الذي يحصل بسبب زيادة الوزن. وكذلك إذا ما كانت عاداتك لتناول الطعام غير صحية ومبنية على خيارات رديئة للأطعمة، فإنها تصبح عادات مكتسبة تكوّن نماذج ثابتة في ذهنك، التي ستدفعك لتناول كميات مفرطة من الصنف السيئ للطعام، ويمكن أن تتطور إلى عادات ذات استحواذ وإدمان يصعب تغييرها كثيراً.



## فإذا كيف يمكن «رشاقة بلا جوع» أن يساعد؟

أولاً، إننا نبدأ بمساعدتك على تحقيق الشبع والانتصار على شهيتك. وعندما يستطيع مرضانا التحكم في شهيتهم، فإن ذلك يجعل فقد الوزن بلا جهد تقريباً، ويسمح لنا بتعديل عاداتهم لتناول الطعام، حتى يمكنهم تحقيق أهدافهم لفقد الوزن أخيراً. وخلافاً للحميات الشهيرة التي تسبب فقداناً كبيراً في كتلة الجسم النحيلة، فإن «رشاقة بلا جوع» يصاحب في أغلب الأحوال بزيادة في كتلة الجسم النحيلة والاحتفاظ بالمعدل الأيضي. والوزن الذي يُفقد هو الدهون وليس العضلات.

ثانياً، إننا نعيد ترسيخ حساسية الجسم تجاه هرمون الأنسولين. وعندما تعاد حساسية الأنسولين، فإن عدداً أكبر من المواد الغذائية تدخل الخلايا العضلية بعد كل وجبة، مسببة في توافر عدد أقل من السعرات الحرارية للخلايا الدهنية وعدداً أكبر من السعرات الحرارية لإمدادك بالطاقة والحرارة. ويتم ترسيخ حساسية الأنسولين بتثبيت مستويات السكر في الدم، حيث يتم التخلص من ارتفاعات السكر في الدم بعد الوجبة وأعراض نقص سكر الدم خلال أيام من بدء هذا البرنامج، متسبباً في انخفاض ملحوظ للرغبات الملحة في الطعام، ويمكن نتيجة لذلك التخلص من السعرات الحرارية الزائدة دون أي ضيق.

ثالثاً، إضافة إلى تقليل الشهية، والتخلص من الرغبات الملحة للطعام، وتحسين حساسية الأنسولين، وتثبيت نسبة السكر في الدم، فإننا نساعد الناس على تعيين العادات السيئة التي تخرب جهودهم لفقد الوزن، ثم نساعدهم على فهم كيف يمكن تعديل هذه العادات دون ألم واستبدالها تدريجياً بالعادات التي تحفز الوزن المثالي. ونعلم الناس كذلك كيف يقبلون هذه التغييرات الصحية في نمط الحياة بوصفها طريقة دائمة للحياة بدلاً من نظام مؤقت في أثناء ممارستهم الحمية فحسب. وعلى الرغم من أن الكثير من هذه التغييرات هي مبنية على البديهة، مثل عدم ترك الفطور والأكل ببطء أكبر وتجنب المشروبات السكرية، فإن الطريقة الوحيدة

لجعل التغييرات الغذائية الصحية طريقة دائمة للحياة هو تزويد الناس بحل بعيد المدى يقلل من شهيتهم، ويزيل الرغبات الملحة للطعام غير الصحية، حتى لا يدفعوا لعاداتهم القديمة. وعندما تختفي الرغبات المدمنة والمفرطة الملحة للطعام، فإن حسن البديهة يمكن أن يتحكم، ويمكن للشخص أن يتبع التغييرات الصحية التي ننصح بها بتضحية قليلة ودون أي ضيق. ثم نركز على أهمية تعلم تحديد تصاريح أهداف إيجابية ورؤية النجاح لتحقيق أهدافك بعيدة المدى لفقد الوزن.

لقد وصفنا الخصائص الأساسية لبرنامجنا بالأمور الأساسية السبع لفقد وزن بلا جوع. وبينما كل أمر أساسي من هذه الأمور هو مهم للنجاح بعيد المدى، إلا أن أهمها على الإطلاق هو تحقيق درجة عالية من الشبع والتحكم في الشهية. وسيتم نقاش كل واحد من هذه الأمور الأساسية كلياً في الفصول المقبلة، حيث ستحصل على تقدير عميق لمدى ترابطها في التحكم في الشهية وترويض الوحش بداخلنا.

### الأمور السبع الأساسية لفقد وزن بلا جوع:

- 1 - أعد ثبات نسبة السكر في الدم.
- 2 - طور إستراتيجيات تناول الطعام من أجل درجة عالية من الشبع.
- 3 - غير عاداتك، تتغير حياتك.
- 4 - قلل من تأثيرات الضغط وهرمون الكورتيزول.
- 5 - قم بتوتير عضلاتك، قم بتمرين قلبك.
- 6 - قم بتنشيط عملياتك الأيضية.
- 7 - أعد نفسك للنجاح.

### فهم مبدأ الشهية

إن الأكسجين والطعام والماء هي ثلاثة أشياء رئيسة نحتاج إليها للبقاء أحياء. ولا نفكر كثيراً عن الأكسجين حتى نجس أنفسنا، ونعاني رغبة قوية للتنفس مرة أخرى. وبالطريقة نفسها، إذا ما حررنا من الطعام فإن للجسم أساليب قوية لإبقائنا مهتمين وساعين وراء الغذاء. وغالباً ما فضل التكاثف والبقاء على مر

عصور البشر الذين كانت لديهم رغبة قوية جداً للأكل. وكما تعلمنا عن النمط الجيني المقتصد، فإنه من الممكن ربما لهؤلاء الأشخاص من بيننا الذين كافحوا مع الوزن أن يشكروا أجدادنا لمنحهم مثل تلك القدرة الفذة لاكتسابه.

وعلى الرغم من أن بعض الناس يمتلكون النمط الجيني المقتصد (انظر الفصل الأول) أو يبدو أنهم يتمتعون بشهية مفتوحة مقارنة بالآخرين، فإننا جميعاً نأكل عندما نشعر بحاجة داخلية إلى الأكل. ونميل للاستمرار في الأكل حتى نحس بشعور الامتلاء أو الشبع الذي يعلمنا أننا تناولنا الكفاية. إن غاية أي إستراتيجية لفقد الوزن تتلخص في مساعدة الناس للتعلم كيف يحققون شعور الشبع بسعرات حرارية أقل مما يرغب أو يحتاج إليها جسمهم.

### هل شهيتك قوية؟

يستفيد الناس الذين لا يعانون مشكلات في الوزن من جهاز معقد يعمل بكفاية للتحكم في الشهية مكون من مركبات تجري في الدم مثل مختلف الهرمونات والبيبتيدات والناقلات العصبية والجلوكوز، حيث يستشعرها الدماغ جميعاً، ويعمل وفقاً لها. إن الناس الذين يتمتعون بوزن طبيعي لا يميلون للمعاناة من رغبات ملحة معتادة وغير صحية للطعام، وهم عادة ما يشعرون بالجوع في أوقات ملائمة. ويميلون أيضاً للشعور بالشبع بعد تناول حصص طعام متواضعة لا تحفز على زيادة الوزن.

ولسوء الحظ، فإن هذا النظام المعقد للتحكم في الوزن يتغير لدى الأفراد زائدي الوزن أو السمينين. ونتيجة لذلك، فإن لديهم دافع شهية أكبر مع رغبات ملحة معتادة ومفرطة لتناول الطعام. فتصبح لديهم حساسية أكبر للإشارات الداخلية والخارجية لتناول الطعام، وقدرة أقل للإحساس بشعور قوي للشبع بعد تناولهم كمية كافية من الطعام.

### إعادة ضبط التحكم في الشهية

كما ناقشنا في الفصل الأول، فإنه كان للميل لتخزين الطعام في أثناء توافره بشكل كبير فوائد للبقاء قرب حدوث مجاعة وشيكة. واليوم، مع توافر وكثرة مصدر

الطعام، فإننا لانعاني أي مجاعة أبداً، ونتيجة لذلك فإن فسيولوجيتنا قد علقت في دور تخزين الدهون مع شهية المفرطة النشاط. وإذا ما أردت التحكم في وزنك والبقاء بوزن مثالي مدى الحياة، فيجب عليك أن تعيد هذا النظام للتحكم في الشهية غير الصحي إلى حالة صحية تتحرر فيها من الرغبات الملحة المفرطة للطعام وشهية قوية. وهذا هو بالضبط ما قد ظهر أن «رشاقة بلا جوع» يفعله.

ولقد شاهدنا في مئات من الحالات كيف ساعد هذا البرنامج الناس الذين كافحوا مع وزنهم سنين، وفضلوا في الحميات مرة ومرة أخرى. إن الاختلاف الكبير الذي يميز «رشاقة بلا جوع» هو أن الناس يجدون أنهم قد تحرروا أخيراً من الشعور القوي المفرط للجوع ولديهم قدرة بعدئذ على تعديل عادات أكلهم وتقليل حجم حصص طعامهم دون أي ضيق.

### خلاصة الفصل:

- تخبرنا الإحصائيات أن 98% من الناس الذين يفقدون وزنهم بالحمية يستعيدونه خلال خمسة أعوام، وأن 90% من هؤلاء الناس يستعيدون وزناً أكثر مما فقدوه.
- إن تناول طعام أقل ومزاولة رياضة أكثر هو أمر يستحيل إنجازه لشخص زائد الوزن، عندما تكون شهيته خارج التحكم.
- تحث زيادة الوزن على مضاعفة الشهية، وزيادة الرغبات الملحة لتناول الطعام، وتقليل الشعور بالشبع.
- إن الاختلاف الجوهري الذي يميز برنامجنا هو أننا نبدأ بمساعدة الناس على تحقيق الشبع والانتصار على شهيتهم.
- إن لب هدف تحسين الشبع يكمن في إعادة حساسية الجسم تجاه هرمون الأنسولين والقدرة على تنظيم نسبة السكر في الدم.
- إن الطريقة الوحيدة لجعل التغييرات الغذائية الصحية طريقة دائمة للحياة هي تزويد الناس بحل بعيد المدى يقلل من شهيتهم، ويزيل الرغبات الملحة للطعام غير الصحية.

