

مدخل

أخي القارئ، لكي لا تضيق وقتك وجهدك للبحث عن زبدة الكلام في صفحات هذا الكتاب، فإن زبدة الكلام موضحة في الفصل الثاني من الكتاب التي يمكن تلخيصها في الآتي: إن ريجيم الرشاقة الصحي هو عبارة عن برنامج متكامل وشامل لإنقاص الوزن بطريقة مبنية على أسس علمية تضمن عدم حدوث أضرار صحية خطيرة (جلطات القلب والمخ والفشل الكلوي والكبدية وتضخم القلب وهشاشة العظام والأنيميا وغيرها) للبدن كما يحدث في معظم نظم الريجيم التجارية السريعة. كما يضمن ريجيم الرشاقة الصحي عدم عودة الوزن الزائد بمجرد تناول الوجبة الغذائية المعتادة. ويعد هذا الريجيم صحياً لأنه يمول الشخص بجميع احتياجاته من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم (البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن)، بالإضافة إلى أنه يساعد على خفض مستوى الدهون والكوليسترول في الدم. ويتلخص ريجيم الرشاقة الصحي بأنه يتكون من أربع مراحل



أساسية يجب الالتزام بتطبيقها حسب الترتيب المذكور في الكتاب. ويمكن تلخيص مراحل ريجيم الرشاقة الصحي كالآتي:

المرحلة الأولى: تعديل العادات الغذائية الخاطئة

يجب على البدن قبل البدء بتطبيق ريجيم الرشاقة الصحي أن يقوم بالتعرف على عاداته الغذائية الخاطئة (غير الصحيحة)، ثم تعديلها واستبدالها بعادات غذائية صحيحة. حيث يعد تغيير العادات الغذائية الخاطئة أمراً مهماً نظراً لعدم فائدة وجدوى الريجيم إذا لم يتم الشخص بتغيير عاداته الغذائية الخاطئة وممارسة عادات غذائية صحيحة. أي أن استمرار البدن بممارسة عاداته الغذائية الخاطئة يسبب رجوع السمنة والوزن الزائد مرة أخرى بمجرد توقف البدن عن الريجيم.

المرحلة الثانية: التثقيف الغذائي

تعد الثقافة الغذائية عاملاً مهماً لمعالجة السمنة، حيث إن معرفة البدن بالأغذية الغنية جداً بالطاقة (بالسعرات) ومخاطر تناول هذه الأغذية على الصحة والأمراض التي تسببها للإنسان يساعد كثيراً في الوقاية من السمنة أو معالجتها.

المرحلة الثالثة: اختيار إحدى نماذج ريجيم الرشاقة الصحي وتطبيقه
لقد تم تصميم خمس نماذج لريجيم الرشاقة الصحي يختار منها الشخص النموذج الذي يراه متمشياً مع رغبته وحالته الصحية



وكمية الدهن التي يرغب التخلص منها. وتتميز هذه النماذج الخمسة بأنها مأمونة من الوجهة الصحية؛ لأنها تؤمن للشخص جميع احتياجاته من العناصر الغذائية.

المرحلة الرابعة: ممارسة الأنشطة الرياضية

إن الطريقة المثالية والصحية لمعالجة السمنة أو زيادة الوزن هي ممارسة الأنشطة الرياضية أثناء تطبيق الريجيم، حيث إن الرياضة تساعد على حرق الدهون الزائدة في الجسم، علاوة على فوائدها الأخرى التي سوف تذكر لاحقاً إن شاء الله.

