

## مقدمة

السمنة ليست قدراً، والرشاقة حلمٌ يمكن الوصول إليه؛ فاكتساب البدانة ليس رحلةً أحادية الاتجاه، إلا أن التخلص من السمنة لا يتم بدون ثمن .

والسمنة مرضٌ شغل الكثيرين من الجنسين . خاصة وقد أصبحت الرشاقة إحدى صفات الرجل العصري والمرأة الأنيقة؛ لذا فقد أصبحت السمنة عدواً للبشرية .

وتعتبر السمنة ( **Obesity** ) أهم أمراض العصر التي تسبب العشرات من الأمراض الأخرى التي تصل في النهاية بالجسم إلى هلاكٍ محقق . ونستطيع أن نقول إن السمنة أصبحت ظاهرة عالمية حيث وصلت نسبة من يُعانون من السمنة لحوالي ٤٥٪ من البالغين الذكور، وحوالي ٥٢٪ من الإناث .

ولتحقيق الرشاقة فإن لكلٍ منا طرقه الخاصة التي يسلكها للتخلص من أثقاله من الشحوم والدهون، فالبعض يتجه إلى الأدوية والعقاقير التي تُذيب الشحوم، والبعض الآخر يختار الحمية القاسية التي تعتمد على الحرمان من أذم المأكولات، كما يوجد من يُفضل الرياضات العنيفة التي غالباً ما تؤدي إلى إرهاق الجسم، والأغرب من كل هؤلاء أولئك الذين يُسلمون أمرهم لباعة الوصفات السحرية .

ولعل الأصل في مشكلة إنقاص الوزن وعلاج السمنة هو أننا دائماً نريد إنقاص الوزن والتخلص من السمنة دون معرفة أسبابها .

وهنا يجب أن نشير إلى أن عملية إنقاص الوزن تتطلب أكثر من مجرد محاولة الامتناع عن الأكل وممارسة الرياضة، بل إنها تحتاج محاولة جادة لتغيير العادات

السيئة في الأكل وإحداث تغيير نفسى يحول دور الأكل في حياتنا من غاية إلى وسيلة للصحة. فالسمنة مرضٌ يتطلب علاجاً دقيقاً، وعلاجها مهمة علمية متخصصة ومعقدة يجب أن تكون مُتبعة بواسطة طبيب متخصص لأنه هو القادر على فهم هذا المرض بحديثاته ويعلم جيداً أسبابه التي يمكنه علاجها أو تصحيحها بشكلٍ سليم ومفيد.

ونحن من خلال هذا العمل نضع بين يديك أحدث طرق الحمية، وأشهر أنظمة الريجيم العالمية التي يمكنك بإتباعها أن تُنقص وزنك الزائد خلال فتراتٍ زمنية تختلف حسب رغبتك وظروف حياتك فهناك ريجيم ليوم واحد، أو لخمسة أيام أو أسبوعين، وغيرها من طرقٍ تعتمدُ على أسسِ التغذيةِ السليمة . كما أشرنا إلى بعضِ المحاذير الخاصة بكلِّ نوعٍ منها في أسلوبِ قصدنا فيه البعدَ عن جفافِ الموضوعاتِ العلميةِ الرتيبة . كما أشرنا إلى ما يمكن أن يساعدك في اختيار الطريقة التي تناسبك لإنقاص وزنك الزائد بما يناسب حالتك الصحية والنفسية، بل وما يناسب طبيعة عملك ووقتك، فنحن نضعك على أول الطريق لتتخلص من أثقالك من الدهون والشحوم المتراكمة بجسمك دون أى مضاعفات بشرط ألا تستعجل النتائج .

والآن أدعوك للدُّخولِ معى لعالم الرشاقة ...  
وأن نقولَ وداعاً للسُّمنة ....  
بل ووداعاً لطرقِ الريجيم القاسية ....  
وداعا ...

**تقديم**

**دكتور**

**أحمد عبد الفتاح عويش**