

## الفصل الخامس



### الحق فيما يتعلق بالتمارين الرياضية

#### خرافة الاستقلاب:

"استخدمت تقنية بول للجري في سباق خمسة كيلو مترات. انزاح عني الوزن الزائد دون أي عناء".

كاثي ترفليان  
دليل سياحي

إن الاستقلاب هو السرعة التي ينتج فيها جسدك الطاقة. كلما زادت سرعة استقلابك، كان جسدك أسرع في تنفيذه للأمور من تعديل حرارة الجسم إلى نمو الأظافر. والأهم من ذلك بالنسبة لغرضنا، كان جسدك أسرع في حرق أي شحم زائد بغض النظر ما إذا كان ذلك الشحم يأتي من طبق لحم بقر مشوي لذيذ أو من وركيك أو فخذيك أو معدتك.

إن معدل الاستقلاب الذي يحصل الآن في جسدك هو ما يسمى "بمعدل الاستقلاب الأساسي"، وهو المعيار الأساسي الذي يحدد كم سيحرق جسدك من الحريات خلال اليوم.



إن إحدى الخرافات المتأصلة في عالم إنقاص الوزن هي  
خرافة الاستقلاب التي تقول:

يجد بعض الناس صعوبة أكبر في إنقاص الوزن  
بالمقارنة مع الآخرين بسبب معدل استقلابهم  
الأساسي المحدد وراثياً:

وربما تكونين قد سمعت هذا الكلام بالصيغة التالية:

**لا أستطيع أن أنقص وزني لأن استقلابي بطيء**

لكن استقلابك مع ذلك ليس ثابتاً— يمكن لمعدل الاستقلاب أن  
يتغير وسوف يتغير على مدى عمرك استجابة لما تأكلينه وما يقوم  
به جسدك من نشاط. لن أظهر لك في هذا الفصل كيف تسرعين  
من استقلابك فحسب، بل كيف "تشحنينه شحنة هائلة" أيضاً مما  
يمكنك من زيادة معدل الاستقلاب الأساسي وحرق المزيد من  
الشحم والحريرات على مدى اليوم حتى عندما تكونين نائمة!

**هل أستطيع أن أغير حميتي فقط لكي أدم استقلابي؟**

"الأمور الأكيدة" في الحياة قليلة جداً، لكنني أستطيع أن أقدم  
لك أمراً أكيداً منها هنا:

**إذا واصلت الحمية فإن وزنك سيزيد، وستبقى هذه  
الزيادة معك طوال العمر**

أعرف أن هذا أمراً مثيراً للجدل، لكننا إذا تعمقنا قليلاً في  
فهم الاستقلاب فإنني أعتقد أنك سرعان ما ستجدين أنه لا بد لك  
ببساطة من الاستسلام.



تذكري أن الأمور تسيير كما يلي: إذا جوعت جسدك فإنه يدخل في نمط حفظ الذات، والذي يعرف أيضاً بنمط "تخزين الشحم". سوف ينخفض معدل استقلابك لأدنى حد وسوف تشعرين بالإرهاك وبعدم الرغبة نهائياً في القيام بأي تمرين رياضي أو أي نشاط بدني آخر. السبب في ذلك هو أنك عندما تجوعين نفسك فإن جسدك سوف يحاول أن يعوض عن ذلك بإقفال استقلابك. يريد جسدك أن يحافظ على الطاقة؛ لذلك سوف يحاول أن يبطل أنظمة الطاقة لديك إلى أدنى حد ممكن وأن يستنزف كل ما يستطيع تحويله إلى شحم (طاقة مختزنة) يخترنه فيك.

على الطرف النقيض، سوف تأكلين كلما أحسست بالجوع، وسوف يعرف جسدك أن لديه الكثير من الوقود. سوف يسرع من معدل الاستقلاب لديك حتى يتمكن من استعمال الطاقة بسرعة وفعالية؛ ولأنه يعرف أن الطاقة سوف تعوض حسب الحاجة، فإنه لا يكتثر باختزان أي احتياطي شحم إضافي، وسوف لن تبدي نحيلة فحسب، بل سوف تكونين مفعمة بالطاقة أيضاً.

### الحق فيما يتعلق بالتمارين الرياضية:

إن الطريقة التقليدية لزيادة معدل الاستقلاب الأساسي لديك هو القيام بالتمارين الرياضية. لكن قبل أن ترفعي يديك جزعة، تذكري أن "التمارين الرياضية" هي بهذه البساطة:

أي شيء تقومين به يجعلك تتنفسين بعمق أكبر من المعتاد و/أو يسبب زيادة في معدل ضربات القلب.



هل تستطيع التفكير في أية طرق ممتعة تجعل قلبك يخفق  
ويجعلك تتنفسين أعمق مما تتنفسين به الآن؟

إذا كان الجواب نعم فأنت تسيرين في طريقك إلى جعل شحن  
استقلابك جزءاً سهلاً وممتعاً من حياتك.

عندما أسأل الناس عن التمارين الرياضية فإنهم يفكرون في  
الجرى على المضمار أو في حمل الأثقال الحديدية. وأنا أضحك  
دائماً عندما يخبروني في حلقات إنقاص الوزن الدراسية التي  
أدرّسها بأنهم لا يمارسون أي نوع من التمارين الرياضية. أسألهم،  
"ألا تهضون من السرير في الصباح؟". "ماذا عن المشي داخل  
المنزل؟ هل يحملكم أحد أم تمشون على أقدامكم؟"

الحقيقة هي أننا "نتمرن" كل يوم، طوال اليوم؛ بمجرد  
تحريك أجسامنا. المفتاح لزيادة شحن استقلابنا (وبالتالي تسريع  
المعدل الذي تحرق فيه أجسامنا الحريرات والشحم) هو ببساطة  
التحرك أكثر مما نقوم به الآن.

### خطوات بسيطة نحو النجاح:

صُنعت أجسامنا بعضلات مصممة لأن تُستعمل. ولأن الكثير  
منا يعمل في المكاتب وينتقل بالسيارة أو الحافلة أو القطار، فإننا لا  
نستعمل عضلاتنا بالقدر الذي كان يستعمله أسلافنا. لقد ورثنا  
جميع المورثات الصحية الملائمة للياقة، والاستقلاب سريع  
الاحتراق، لكننا تركنا عادة استعمال عضلاتنا بأكثر قدر ممكن.



اكتشف الباحث والمؤلف الدكتور جيمس هيل في دراسة مثيرة للاهتمام أن عدد الخطوات الوسطي الذي نمشيه كل يوم بين عمر الثامنة عشرة والخمسين يعادل 5000 خطوة فقط. (المعدل بالنسبة للرجال أقرب إلى 6000 خطوة) يشير الفضول أكثر أن الدراسة قد أظهرت أن الأشخاص البدنيين يمشون من 1500 إلى 2000 خطوة أقل في اليوم من أولئك الذين يحافظون على أوزان صحية.

فكروا في ذلك قليلاً، إن مجرد 2000 خطوة زائدة فقط في اليوم يمكن أن يشكل الفارق بين زيادة الوزن والنحول! تلك هي المسافة التي تقطعها إذا قطعت أربعة شوارع في المدينة. كلما زاد عدد الخطوات التي تقطعها زاد عدد الحريرات التي تحرقها، وسوف تستمر زيادة استقلالبك الحاصلة بسبب هذه الخطوات الزائدة في حرق شحومك بينما أنت ترتاحين أو حتى تتامين.

بينما يوصي بعض الأطباء بأن تمشي 10 آلاف خطوة في اليوم على الأقل، فإنني أعرف أشخاصاً قطعوا أشواطاً سريعة في إنقاص الوزن بمشي 20 ألف خطوة في اليوم.

إذا كنت تريد أن تعرفي كم خطوة تمشين في اليوم الآن، يمكنك شراء عدادٍ خطى بسيط من أي متجر رياضي بسعر يقارب جنيه إسترليني واحد. علقه على ثيابك وأنت تبدئين نهارك وانظري كم خطوة تمشين في أيامك العادية. حاولي زيادة عدد الخطوات 2000 خطوة كل أسبوع إلى أن تصلي وأنت مرتاحة إلى هدفك المنشود.



## هل هذا فعلاً كل ما في الأمر؟

إن أكبر خرافة رياضية في العالم هي فكرة "لا ألم لا مكاسب". في حين أن واقع الرياضة هو، "لا جهد، لا مكاسب؛ قليل من الجهد، مكاسب جمة". لكن يجب عدم خلط الجهد مع الألم. إن الألم شيء سيئ، وإذا كنت تشعرين بأي ألم على الإطلاق خلال التمارين، فيتوجب عليك التوقف فوراً. الأمر فعلاً بهذه البساطة. إذا كنت تريدين ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم، فيتعين عليك الاستمتاع بتحريك جسدك في أثناء القيام بالتمارين وبعده.

دعونا نلقي الآن نظرة على بعض الفوائد الأخرى للتمارين الرياضية. أظهرت الدراسات أن التمارين العادية لا تقص الوزن فحسب، ولكنها أيضاً تجعل المرء يشعر شعوراً رائعاً. السبب في ذلك هو أن التمارين تسبب تحرر أحد أفضل الأدوية المنقصة للشدة - المورفين الداخلي الطبيعي. هاكم كيفية عمل ذلك...

لا يميز جسدك بين التهديد العاطفي والتهديد البدني؛ لذلك حتى عندما تكونين قلقة خوفاً من حدوث أشياء سيئة، فإنه يبدو أن جسدك يركز بحماية نفسه بالقتال أو بالهرب - لكن في كثير من الأحيان لا يوجد من تقايلينه ولا يوجد مكان تهريين إليه. يفعل الجسد لكنه لا يجد طريقة لتحرير الشدة التي يعاني منها.

كلما قمت بالتمارين الرياضية، فإنك تساعد جسدك على تنفيس توتر استجابة الشدة، مما يساعده على الشعور بأنه أهدأ وأسلم وأكثر صحة. بالإضافة إلى ذلك فإن التمارين الرياضية



تعرض دوافع الجسم الطبيعية للراحة والاسترخاء والتعافي. يعرف ذلك أيضاً بالاستجابة نظيرة الودية.

إن الاستجابة نظيرة الودية هي الشعور الحلو اللطيف التي تشعرين به في عضلاتك عندما تنتهين من القيام بعمل شاق أو حركات عنيفة. كما أنك تشعرين بارتفاع طبيعي في المزاج سببه تحرر المورفين الداخلي، أي أفيون الجسم الطبيعي.

يؤثر ذلك بدوره إيجابياً على مزاجك، مما يجعلك أكثر وضوحاً عاطفياً وأكثر قدرة على العمل بشكل فعال - على التركيز والاسترخاء والنوم العميق.

لذلك في كل مرة تشعرين فيها بأ أنك لست بأحسن أحوالك، يمكنك أن تعطي جسدك دفعة إيجابية سهلة إذا قمت بتمارين رياضية نشيطة لمدة عشر إلى خمس عشرة دقيقة - أي حركة (بما في ذلك المشي) تزيد من معدل ضربات قلبك وتجعلك تتنفسين بعمق أكبر مما تتنفسين به الآن.

### إطلاق العنان للرياضي الكامن داخلك:

إن القيام بالتمارين الرياضية يساعدك على بناء العضلات والتخلص من الشحم والشعور بشعور رائع. يسهم ذلك في الحصول على جلد أنقى، ووضوح فكري معزز، وأداء رياضي أفضل، ورغبة جنسية أقوى. لقد تبين أن بعض الحاثات التي تتحرر خلال إجراء التمارين الرياضية تبطئ بل حتى تعكس عملية الهرم.

لذلك لماذا لم تقومي بالمزيد من التمارين الرياضية حتى الآن؟



قد يكون السبب هو أنك في الماضي كنت تفكرين بإجراء التمارين الرياضية وتتخيلين نفسك تلهثين وتتفخين على جهاز التمرين، أو تستمعين إلى مدرب الرقص الرياضي وهو يصرخ "استشعري الحريق"، أو تتظرين إلى مرآة بحجم الحائط محاطة بأشخاص أكثر رشاقة منك بكثير بحيث يجعلك ذلك تشعرين بالرغبة في العودة إلى المنزل والتقيؤ.

ببساطة، إلى أن تقتلعي الشعور السلبي المرتبط عندك بالتمارين من جذوره، وتغرسي شعوراً جديداً إيجابياً، فإنك ستستمرين بإقناع نفسك بأنه "عليك" القيام بالتمارين ومن ثم تصفعين نفسك لأنك لا تصفين إليها.

سوف أجعل، وأنا أوجهك في هذا التمرين التالي، فكرة تحريك جسدك أكثر قابلية، باستخدام القوة النفسية للتخيل الحي والترافق البسيط، لكي أخلق لديك حافزاً فائقاً للتمرين يمكنك تشغيله كلما أردت.

سوف تفعلين ذلك بتشكيل محرّض، أو مرتكز، يربطك مع الشعور الجيد بالنفس. إن اختياري الشخصي المفضل للمرتكز هو ضغط الإبهام والوسطى على بعضها في نفس اليد. يمكنك أن تختاري نفس المرتكز، أو أن تستخدمني أصابع أخرى إن شئت. الأمر سهل وغير واضح للعيان ويمكنك القيام به في أي مكان.

هاك كيف تجري الأمور...



## قوة التحفيز- الجزء الأول

سنقوم بعد لحظات بتذكر أوقات كنت تشعرين خلالها بأنك متحفزة فعلاً، أو تذكر أي شيء تحبين فعلاً القيام به. ثم سنقوم بصنع رابط بين هذه المشاعر وضغط الأصابع بتكرارهما مع بعضهما، مرة بعد مرة.

عليك قراءة جميع الخطوات بعناية قبل القيام بالتمرين.

1. حددي على مقياس متدرج من 1 إلى 10 مدى تحفزك للقيام بالتمارين الرياضية. 1 هو الأضعف و 10 هو الأقوى.

2. فكري في شيء قد حفزك فعلاً من قبل. قد يكون ذلك شيئاً تحبينه خاصة، مثل هوايتك المفضلة أو العمل الذي تملئين فيه فراغك، أو حافز سياسي، أو وجودك مع شخص تحبينه أو إضفاء الوقت مع العائلة.

إذا لم يخطر ببالك أي شيء مباشرة فاسألي نفسك، لو أنك قد ربحت اليانصيب، فكم سيكون مدى تحفزك للذهاب لأخذ الشيك؟ أو ما مدى الحافز لو كان عليك إنقاذ حياة صديق؟ أو ما مدى الحافز لقول "نعم" لو طلب أكثر شخص في العالم جاذبية الخروج معك في موعد؟

3. مهما كان أشد حوافزك في هذه اللحظة، فإنني أريد منك أن تتخيلي المشهد- انظري إليه بعينيك كما لو كان شاخصاً الآن. شاهدي مرة أخرى ما قد تشاهدينه، واسمعي ما قد تسمعيه، واشعري فعلاً بشعور المتحفز.

دققي الآن في جميع تفاصيل المشهد. اجعلي الألوان أكثر غنى وسطوعاً ووضوحاً. اجعلي الأصوات أوضح وأقوى. مع بلوغ المشاعر ذروتها اضغطي الإبهام والوسطى على بعضهما.

4. استمري في استعراض فلم التحفيز ذلك. حالما ينتهي العرض أعيديه من جديد مرة وأنت تستشعرين طوال الوقت الحوافز وتضعطين إبهامك والوسطى على بعضهما. وأنت تشاهدين ما كنت تشاهدينه، وتسمعين ما كنت تسمعيه، وتشعرين بذلك الحافز.

5. توقفي! أرخي أصابعك. تمشي قليلاً.



هل أنت مستعدة لاختبار محرض التحفيز؟ اضغطي إبهامك وإصبعك على بعضهما وعودي الآن إلى العيش في ذلك الشعور الجميل. من المهم أن تدركي أن الشعور قد لا يكون بنفس القوة، لكن يمكنك أن تزيدي من شعورك بالتحفز في كل مرة تعيدي فيها هذا التمرين.

### قوة التحفيز- الجزء الثاني

عليك قراءة جميع الخطوات بعناية قبل القيام بالتمرين.

1. حان الوقت لتشكيل ترابط بين الشعور بالتحفيز وتحريك الجسم. اضغطي إبهامك وإصبعك على بعضهما وتذكري ما يعنيه الشعور بالتحفز. تخيلي نفسك الآن وأنت تحركين جسدك بسهولة دون عناء طوال اليوم. تخيلي أن الأمور تسير سيراً مثالياً، تماماً على النحو الذي تريدينه، وأنت تجدين فرصاً أكثر فأكثر للاستمتاع بتحريك جسدك بطرق ممتعة. شاهدي ما ستشاهدينه، واسمعي ما ستسمعينه، واستشعري جمال ذلك الشعور. حالما تقومين بذلك كرريه مرة أخرى، وأنت لا تزالين تضغطين إبهامك وإصبعك على بعضهما، رابطة بشكل دائم التحفز مع التمرين.

2. أخيراً على مقياس من 1 إلى 10 ما مدى تحفزك لتحريك جسدك؟ كلما كان الرقم أكبر، ستجدين من الملائم إدخال التمارين في روتينك اليومي. وكلما كان الرقم أقل، تطلب الأمر منك التمرن على التمرين السابق.

من المهم أن تتذكري أنه مهما كانت رغبتك قوية في التغيير، فإنه لن يحصل إلاً رويداً يوماً بيوم. لا يلزم منك أن تبدئي ببرنامج رياضي رسمي (إلاً إذا كنت تريدين تطهير جلدك، وإنقاص ثقل



مزاجك، والشعور برغبة جنسية أفضل)، لكن يلزم منك أن تحركي جسدك. قومي بذلك كلما سنحت لك الفرصة. استخدمي الدرج بدل المصعد. أوقفي السيارة مسافة أبعد عن المكتب وامشي 2000 خطوة زائدة إلى العمل. تحركي، ارقصي. العبي أنواع الرياضة. استمتعي. ليس لديك سوى جسد واحد؛ لذلك فالأفضل لك أن تتمتعي به.

### جليليان تود هنتر

نقص وزنها 16 كيلو غراماً



بعد



قبل



في عام 1999 زاد وزني إلى حوالي 71 كيلو غراماً. صرت أشعر بأنني متعبة وأن تركيزي ضعيف وأن حجم جسمي يسبب لي قلة الاحترام للذات. كان الوقت قد حان لاتخاذ ما يجب. بعد أن فشلت في العديد من الحميات جربت حمية مراقبة الوزن القاسية. لقد بلغت الوزن المنشود لكن للأسف كان الطعام قد استحوذ على تفكيرتي وعاد الوزن إلى التراكم إلى أن وصلت لأقصى وزن بما يزيد على 79 كيلو غراماً.

اشترت منشورات بول مك كينا لإنقاص الوزن. وسرعان ما ملأتني بقوة إرادة إيجابية لتعديل موقفي من الطعام ومن جسدي. كانت هناك تقنيات يسهل تعلمها، مما قدم لي مداخلة مختلفة لم أكن قد فكرت بها من قبل أبداً لإنقاص الوزن والبقاء نحيلة. أوضحت لي كيف أفهم الإشارات التي يرسلها لي جسدي عندما أتناول الطعام وكيف أتوقف عن تناوله عندما أتناول ما يكفي. بدأ الوزن بالنقصان بسرعة وسهولة وسرعان ما بلغت هدفي المنشود بوزن 63 كيلو غراماً، وبقيت على ذلك الوزن!

مضت أربع سنوات وأنا لا أزال 63 كيلو غراماً؛ لم أعد بحاجة للتفكير في وزني وفي اتباع حمية ولم يعد الطعام/الأكل شغلي الشاغل. وجدت خلال السنوات الأربع الماضية أن البرنامج هو البساطة بحد عينها. استبدلت عاداتي القديمة في تناول الطعام، أنا إنسان نباتي الآن، ولقد أدت ثقتي الجديدة التي تشكلت عندي بسبب هذه الطريقة الإيجابية في التعامل مع الوزن إلى تمكني من



تغيير وظيفتي ومن طريقة قيامي بالتمارين الرياضية. ساعدتني هذه الثقة التي جاءت من عدم قلقي عن حجم جسدي في أن أصبح شخصاً ينظر نظرة إيجابية إلى الحياة.

جيليان تود هنتر

