

لماذا لا تكون أنت ؟

إن الزيادة فى الوزن مشكلة يمكن أن تمثل عبئاً نفسياً حقيقياً لهؤلاء المصابين بها. وإذا كانت الزيادة فى الوزن لا تمثل فى كل الأحوال خطراً على الصحة الجسمية فإن ضررها على الصحة النفسية يمكن أن يكون خطيراً.

ويبدو أن الطب والأطباء لا يهتمون دائماً بمشكلة الزيادة فى الوزن إلا إذا بلغت الحد الذى يؤدى إلى السمنة المفرطة.

ومما لاشك فيه أن مشكلة الزيادة فى الوزن لا تثير الاهتمام الكافى، وبخاصة فيما يتعلق بأخطارها الكامنة المستترة.

ومن المفروض ألا ينظر إلى الزيادة فى الوزن على أنها ليست إلا نوعاً من سوء الحظ. إن المشكلة تستدعى الاهتمام بها طبيياً، لأنها قد تسبب ألماً نفسياً فحسب ولكن لأنها قد تمثل - بالرغم من أن الإنسان يبدو سليماً صحياً - المرحلة الأولى لمرض خطير.

إن أصحاب البنية «المعتلثة» يرغبون فى معرفة أسباب امتلائهم، والمراحل التى يمر بها الجسم ليصبح على هذا النمو، وهل يمكن التخلص بسهولة من هذه الزيادة إذا مثلت خطراً ما، وفوق كل هذا ما الذى يجب أن يفعله ليستعيدوا رشاقتهم ؟

وهذا الكتاب سوف يناقش أحدث الاكتشافات والعلاجات لهذه المشكلة.

وقد كثر الحديث عن الزيادة فى الوزن وكثر الهراء حول هذا الموضوع حتى أصبحت الحاجة ملحة إلى شرح كامل وموجز، يجمع بين التشويق والمعلومات النظرية والخطوات العملية المفيدة، ويكون على الأخص بسيطاً وواضحاً بدرجة تساعد على الفهم.

وقد أصبح من المعروف اليوم أن ٩٠٪ من الرجال والنساء المصابين بالسمنة يمكنهم بل يجب عليهم أن يتخلصوا منها حسب إرشادات الطبيب وبغير أن يؤثر ذلك على صحتهم، ولا يحتاج الأمر إلى آلام أو سحر ليتحقق. إن أى إنسان يستطيع بالإرادة القوية والصبر أن ينقص وزنه بغير دموع.

