

الآن بدأ الجدّ: في الطريق إلى القوام الحلم

حذار من فخاخ إنقاص الوزن: هكذا تتفادها

ما نفع أصدق النوايا وأفضل الأنظمة الغذائية إن كنت تقع في فخّ الحريرات باستمرار؟ هنالك المغريات الحلوة، التي ينبغي أن تقاومها، إضافةً إلى العديد من المنتجات الجاهزة التي لا يلاحظ المرء أنها فخاخ حريرات. والحق أنه حتى ذريعة «مرة واحدة لا تعني شيئاً» أو التعهّدات التي لا مدلول لها مثل «إزاء ذلك سوف لن أتناول طعام العشاء غداً» أو «سوف أكل نصف الكمية فقط» لم تكن ناجعة يوماً.

فخاخ

الحريرات

ما من داع لليأس، إذا ما وقعت في الخطأ ذات مرة. لا يمكن للمرء ضبط نفسه والسيطرة عليها على الدوام.. على الرغم من ذلك، عليك أن تفكّر بحكمة. فالتنازل عن إحدى الوجبات، بهدف موازنة الزيادة في حريرات الأمس، هو مجرد هراء. إذ إنك جائع اليوم وبحاجة إلى تناول وجباتك. إذا أمسكت عن الطعام، شعرت أنك تعيس ومحبط. ومن الممكن لهذا الشعور سلفاً أن يضع نهاية لمقاصدك ونواياك الصادقة.

كما أن تناول نصف الكمية أمر لا ينجح دائماً. إن إبعاد الطعام بعد تناول نصف الوجبة (التي هي أصلاً قليلة الكمية والحريرات) والادّعاء: لقد شبعت، لهو أمر يتطلّب قدراً وافراً من الانضباط. خير ما تفعله هو أن تتقبّل الزلل وتتابع برنامجك وتفكّر بشكل إيجابي وتنسى ببساطة الإسراف في الطعام الخارج عن المخطّط. والهام في الأمر هو ألاّ تدعه يتحوّل إلى عادة، وإلاّ حُكِمَ على مخطّطك بالفشل فعلاً.

التفكير
بشكل
إيجابي

أستعرض فيما يلي أسوأ فخاخ في عملية إنقاص الوزن وأقدم أفكاراً مفيدة لتفاديها.

١. فخّ الدسم:

وهو أدهى الفخاخ وأوخمها عواقباً على قوامك؛ لذلك عليك الانتباه دوماً إلى محتوى المأكولات من الدسم. غالباً ما يُذكر المحتوى على العلبة، وكثيراً ما تجد عليها معطيات المواد الغذائية بكاملها أيضاً. تُعدّ الدسم أغنى المواد الغذائية بالطاقة، والطعام الذي يحتوي على الكثير من الدسم، فيه الكثير من الحريرات أيضاً (الجبن الغني بالدسم، المايونيز). إذا أُضيف إلى ذلك الكثير من السكر أيضاً (شو كولا، رأس العبد، مثلّجات، كاتو)، وقعت في فخّين اثنين على الفور.



اختيار

منتجات

فقيرة بالدهن

قم باختيار منتجات الحليب الفقيرة بالدهن قدر الإمكان (منزوعة القشدة جزئياً، ١,٥ ٪ دسم) أو غير الدسمة (مقشودة، ٢,٠ - ٣,٠ ٪ دسم). لا يجوز استعمال منتجات الحليب كامل الدهن إلا في حالات استثنائية. إذا احتجت إلى القشدة للدهن، لا تستعمل إلا كمية قليلة جداً. يصلح اللبن لتحضير السلطة. كما تغدو القشدة الطازجة (١٠ ٪ دسم) أفقر بالدهن إذا مدّتها ببضع ملاعق كبيرة من مخفوق اللبن المقشود. عند الحاجة إلى المايونيز (من أجل سلطة البطاطا أو المعكرونة على سبيل المثال)، استعمل بدلاً من المايونيز الفاخرة (٨٠ ٪ زيت نباتي) مايونيز السلطة الحاوية على ٥٠ ٪ فقط زيت نباتي، ومدّها، فوق ذلك، بلبن مقشود أو لبن خاثر. لا تستعمل من أنواع الجبن إلا تلك التي لا يزيد محتواها من الدهن عن ٤٥ ٪ من كتلتها الجافة (د. ك. ج.). يوجد العديد من أنواع الجبن التي تحتوي على ٣٠ ٪ د. ك. ج. مثل إيدامر، غودا، تيليستر. ❖ اقرأ ما هو مكتوب على العبوة واستفسر البائع عن المحتوى من الدهن.



عليك الانتباه إلى محتوى اللحوم من الدهن أيضاً. يُنصح باقتطاع الحواف الدهنية وقلبي اللحمه بقليل من الدهن في مقلاة مطلية، أو إنضاجها ضمن رقائق الألمنيوم ثم تركها

(❖) إيدامر: جبن نمساوي نسبة إلى مدينة إيدام شمالي امستردام. غودا: جبن هولندي نسبة إلى مدينة غودا شمالي نوتردام (المترجم).

تقطر جيداً على ورق المطبخ. تجد المزيد من الأفكار المفيدة في هذا الموضوع في الجزء الخاص بالوصفات من هذا الكتاب.

٢. فخ النقائق:

تتكوّن النقائق من لحم مفروم بشكل ناعم يُضاف إليه الدهن غالباً. ولا يلاحظ المرء في الغالب مقدار الدهن الذي تحتويه النقائق، وذلك لتجانس عجينتها. إلا أنه يسهل التعرف إلى المحتوى العالي من الدهن في بعض أنواع النقائق، كنقائق الدم ذات القطع الصغيرة من الدهن، والمرديلا الإيطالية ذات المكعبات الصغيرة من الدهن، والسلامي. عدا ذلك تُعدّ سائر أنواع نقائق الدّهْن (نقائق الكبد، السجق) غنية جداً بالدهن بصفة خاصة؛ فهي ليست طرية وقابلة للدّهْن إلا بسبب محتواها العالي من الدهن. تجد في صالة الشحن التابعة لمصانع اللحوم المحترمة لمحة عامة عن مستويات الدهن في أنواع النقائق، يمكنك الاستئناس بها.

تتدرج نقائق الطيور ضمن أنواع النقائق الفقيرة بالدهن. تكاد أنواع هلام اللحم لا تحتوي على الدهن. ويتعلق الأمر هنا بمنتجات لحوم ونقائق يتم تصنيعها في



نقائق

الطيور

مسحوق الهلام (جيلاتين). من أجل «الحشوة» يمكن استعمال لحم مسلوق خال من الدهن أو شرحات صدر الدجاج محمّرة، وتبعاً للصنف يُستعمل فطر، خضار، بيض مسلوق، توابل وأعشاب. يتم حشو هذه المواد في كتلة هلام اللحم، ثم يُترك الكل ليتماسك، ثم يُقطّع إلى شرائح كالنقانق. بالمناسبة، يوجد أيضاً هلام خضار بالبطاطا، بالفطر، بالمشلّات، بالبصل، بالبروكولي، بالذرة، بالفليفلة المقطّعة إلخ. وهذا الهلام هو الأفقر بالحريرات على الإطلاق؛ إذ إن ١٠٠ غ منه (عبارة عن أربع شرائح تكفي لشطيرتين) لا تحتوي سوى على ٢٨ حريرة و ٠,٥ غ دسم.



هام: عند استعمال نقانق الدّهن يمكنك التخلّي عن الدسم (الزبدة) لدهن الشطيرة، ذلك أن هذه النقانق مخصّصة للدّهن أصلاً وتحتوي على ما يكفي من الدسم. وأنصح في الأنواع الأخرى من النقانق بدهن الشطيرة بزبدة أو سمن نباتي نصف دسم. كما أن اللبنة بالأعشاب ذات مذاق ممتاز ويمكن استعمالها طازجةً لدهن الشطيرة.



٣. فخ السكر:

إن الميل إلى السكر فطري عندنا جميعاً. حتى إن طعامنا الأول، حليب الأم، له مذاق حلو بسبب محتواه العالي من السكر. مع ذلك، فإن سائر الحلويات الأخرى تضرنا أكثر مما تفيدنا؛ فهي تحتوي على الكثير من السكر الذي يعطي حريرات «صرفة» ويسبب تسوس الأسنان ويساهم في زيادة الوزن. فضلاً عن أن الحلوى تُفسد الشهية تجاه الأكل «الصحيح»، بينما تثير النهم والشراهة بسرعة من جديد، نظراً إلى سرعة تفكك السكر وتحوّله إلى طاقة. تؤدي هذه الشراهة إلى اللجوء مجدداً إلى قوالب القرقشة والشوكولا والساكار، وهكذا دواليك.

السكر يعطي
حريرات
«صرفة»



حذار إذن من الحلويات . والأفضل عدم شراء هذه المغريات أصلاً. وإذا كان لابد من المذاق الحلو، فليكن عن طريق تفاحة أو موزة. وبإمكانك، بين الحين والآخر، مضغ علكة خالية من السكر. بالمقابل، لا شيء لدي ضد الساكار الخالية من السكر سوى أنها لا تساهم في تغيير سلوكك الغذائي ولا في تعليمك تجنب الحلوى.

٤. فخ الوجبات السريعة:

لا شك في أن ما يسمّى «اللحمة السريعة»، أي الطعام الذي يمكن تناوله من اليد واصطحابه كزوّادة، هو طعام موجود في كل مكان في هذه الأيام. أما ما إذا كان هذا

المدّاق الموحّد معاًيشةً لذيذةً أم أذىً، فهو موضوع قابل للنقاش بالتأكيد. بيد أنني أود الإشارة إلى أمرين اثنين: الوجبات السريعة ليست رخيصة الثمن كما يُظنّ. يكفي أن تقارن سعر شطيرة همبرغر أو طبق من البطاطا المقلية مع جوعك! إذا أردت أن تشبع فعلاً، لما كفاك طبق واحد أو شطيرة واحدة في الغالب. وإذا أضفت إلى ذلك الكولا، لشكّل المجموع مبلغاً محترماً من المال قد يزيد عن ١٠ مارك. تذكر أنك لقاء هكذا مبلغ يمكنك أن تطهو في البيت شيئاً رائعاً.



بينما تتفق مصروفك اليومي بسرعة، يبتهج رصيد الحريات بالإيداع المرتفع الذي قمت به. البطاطا المقلية، المايونيز، الهمبرغر، البيض، الكولا وشركاؤها. بإمكانك رؤية تأثيرها بسرعة على الميزان؛ لذا فالمطلوب المزيد من التحفّظ والإحجام في محلاتّ البيع والأكشاك المختلفة. لا تدعها تغريك بمدّ يدك إلى محفظة نقودك! إن فخّ الوجبات السريعة ورطة حقيقية، «فخّ ثلاثي» يتألّف من عوامل الزمن والنقود والحريرات. من يقع في هذا الفخّ خاسر في جميع الأحوال. حاول أن تمرّ بهذه المحلاتّ مرور الكرام أو أن تتفادى المرور من أمامها كلياً. قد يساعدك في ذلك تفكيرك في ما يمكنك طهوه في البيت خلال بضعة دقائق. لا أفكار لديك؟ إذن ما عليك سوى استمداد الحوافز من الصفحات في هذا الكتاب.

الوجبات
السريعة
غالية
الثلث

٥. فخ النظام الغذائي:

توجد منتجات للحمية في كل سوپرماركت: ليمونادة للحمية، لبن للحمية، سكر للحمية، حبوبية للحمية، مرغرين للحمية إلخ. بيد أن كلمة حمية (نظام غذائي) لا تكفل حتماً فقر هذه المنتجات بالحريرات. والأرجح أنها تعني أن المنتج صالح لأشخاص يعانون من مرض غذائي معين، كالسكريين أو أصحاب القيم العالية من الكولسترول على سبيل المثال. في المنتجات الخاصة بالسكريين يُستعاض عن السكر بمواد بديلة ومواد تحلية. أما محتواها من الدسم فكثيراً ما يبقى على حاله، أو يكون مرتفعاً نسبياً في الغالب. وفي مرغرين الحمية ينصبّ الاهتمام بصفة خاصة على الحموض الدسمة المشبعة، وهي أيضاً ليست فقيرة بالحريرات.

حذار إذن من منتجات «الحمية»! أما ميزتها الوحيدة فتتمثل في وجوب تدوين تحليل مفصّل بالقيم الغذائية على عبواتها. على أية حال فإن المنتجات الفقيرة بالدسم والخالية من السكر (كاللبن الفقير بالدسم مع مادة تحلية على سبيل المثال) والسمن النباتي نصف الدسم تصلح لعملية إنقاص الوزن.

٦. فخ المطاعم:

لم تعد المطاعم كذلك منذ زمن طويل! لا شيء يضطرك اليوم إلى التنازل عن الأكل في المطعم مع الأسرة أو



معلومات

العبوة

تقدم

المعلومات

الأصدقاء. باستطاعتك تشكيل طبقك ببساطة كما تريد. فقد وُطن فن الطعام نفسه على «المطبخ الخفيف» منذ عهد بعيد. هناك الكثير من الأطباق الفقيرة بالدسم والأطباق النباتية، كما توجد مطابخ عالمية في الكثير من الأمكنة. في كل الأحوال عليك الانتباه إلى عرض أنواع الحساء والسلطات. غالباً ما يكفي وحده لإحساس بالشبع. اختر أطعمة خفيفة، ولا حرج في أن تسأل الخدم أيضاً عن أطباق فقيرة بالحريرات. بدلاً من البطاطا المقلية يُفضل أن تطلب أرزاً، أو أن تحذف الملحقات كلياً. كل ببطء واستمتع. على هذا النحو تشعر بالشبع بشكل ممتاز، مما يسهل عليك التخلي عن التحلية بعد الطعام. وبدلاً من هذه الأخيرة أنصح بفنجان قهوة، وهو جيد بالنسبة للهضم.



أرز
بدلاً
من
البطاطا
المقلية

٧. فخّ الحركة:

قلنا سابقاً إن الكسل يؤدي إلى السمنة. والنشاط يؤدي إلى الرشاقة. تعني الرشاقة تحوّل الوسادة الشحمية إلى عضلات. بيد أن الصعوبة تكمن في الخروج من الحلقة المعيبة للميل إلى الراحة. قد تساعدك في ذلك الاستفادة من أثر الرياضة الجماعية: اتّفق مع أحد الأصدقاء على القيام بتمرين جري صغير. قم مع أشقائك بشيء من التمارين الرياضية يومياً. الصحبة تعزّز الحافز. كما

الاستفادة
من الرياضة
الجماعية

تصلح جيداً مجموعة جمباز أو رياضة بدنية في النادي الرياضي. إلى جانب ذلك ينبغي عليك بالطبع تشكيل يومك على نحو أكثر نشاطاً وفعالية أيضاً. أكثر من الإقامة في الهواء الطلق ومن ركوب الدراجة الهوائية، اذهب للتنزه واستعمل الدرج بدلاً من المصعد.

٨. فخ الإحباط:

يعني الإحباط غمّاً وحنناً وغبناً واستياءً وعدم رضى وتعاسة ومركبات نقص . إنه مجموعة كاملة من المشاعر السلبية! تختلف معاشة الإحباط باختلاف الأشخاص. فالأول يبكي، والثاني يصرخ ويزعق، والثالث يتفوقع، والرابع يتصل هاتفياً بنصف العالم، والخامس يفرط في تناول الطعام ويكدس الشحوم، والسادس يجوع، والسابع يشتري ألبسة جديدة، والثامن يسرق، والتاسع يسكر، والعاشر يفكر بالانتحار... إن رد فعلنا على الإحباط متباين جداً. يأتي الإحباط دائماً من الخارج وله علاقة بمحيطك، ولا تنتجه أنت بنفسك. إذا وجدت توترات بينك وبين الآخرين، أمكن لهذا الشعور أن يظهر. فالإحباط، إذن، شأن بشري . كل منا يعرفه .، وهو موجود لتذليله والتغلب عليه . ولكن كيف؟ وكم يدوم الإحباط؟ من المفضل تحليل الحالة والتحاور مع السبب.

طرق

الخروج

من

الإحباط



دُونَ ما يتعب أعصابك للتو، ما يسبب غمك، ما يحبطك. ويُفضّل أن يتم التدوين تبعاً للأهمية. هل هم زملاء المدرسة، الأهل، الأشقاء، الدرجات المدرسية، المدرّسون، أم ربما صورتك في المرآة، التي تكشف لك سمّنتك التي لا تريد الاعتراف بها؟ هذا التدوين وحده يُعدّ إنجازاً رائعاً ومفيداً جداً. بعد ذلك فكّر في عامل الإحباط الذي يسهّل عليك التخلّص منه أولاً. ما الأسهل عليك؟ ربما تخاطب ببضع عبارات ثقة شقيقتك الصغيرة الوقحة التي أغضبتك؟ بالضبط. وتنتهي المشكلة. ثم يأتي دور التمرين التالي من حيث الصعوبة. جارك في مقعد المدرسة رشقك أمام الآخرين بعبارة «أيها السمين». لا شك في أنها عبارة مؤلمة وجارحة. اتصلّ به واسأله عن سبب فعلته، طالما أن بإمكان أي شخص رؤية أنك بدين. هذا لا يجوز. فهو قول لا داعي له وغير مبتكر. لا شك في أنه لم يخطر له شيء آخر. أما تعليق المرء على نقاط ضعف الآخرين بمثل هذه الأقوال السخيفة فهو أمر لا ينم عن كِبَرٍ أو عظمة إنسانية. ربما لم تعد لديك الرغبة في الجلوس إلى جانبه، بعد أن أثبت أنه لا ينفع كصديق؛ فهو يفتقد، كما هو واضح، لبضع صفات إنسانية أساسية. والآن حان دورك أنت. أخبره رأيك فيه، وسوف ترى أن هذا يُحدِّث أثره. يمكنك الدفاع عن نفسك!



كن
فاعلاً

عندما تواجه الإحباط بسلاح مضاد، تقوّي شخصيتك.
أنت في غنى عن إفراغ البراد نتيجة الغمّ، هذا لا يفيدك.
يكفي أن تفكّر قليلاً وتتصرّف.

٩. فخّ اليويو:

يُستعمل مصطلح «أثر اليويو» أو «البينغ بونغ» لوصف الصعود والهبوط المستمرين في الوزن، حيث يزداد التآرجح بمرور الوقت. ينقص الوزن باتّباع نظام غذائي، ثم يزداد ثانية، لأن الجسم يكون قد اعتاد في هذه الأثناء على النظام الغذائي والوارد المنخفض من الحريرات. ومن يعود إلى الأكل بشكل طبيعي يزداد وزنه بشكل فجائي. تمتلئ الخلايا الشحمية المنكمشة من جديد، وغالباً ما يغدو المرء أشدّ سمناً منه قبل اتباع النظام الغذائي، ترتخي الأنسجة وتترهلّ أولاً، ثم تغدو دهنية وممتلئة ثانية. يتكرّر كل شيء من جديد بعد اتباع نظام غذائي جديد، وفي نهاية المطاف تبقى الأنسجة متهدّلة، ذلك أنها تتكوّن من خلايا شحمية فقط، لا من كتلة عضلية. ولا يفيدنا في مواجهة أثر اليويو هذا سوى تغيير التغذية على المدى الطويل والحرص على الحركة. من يتبع نظاماً غذائياً، عليه الانتباه بعد ذلك أيضاً إلى الطعام والشراب! يُفضّل أن تستمر في استعمال المنتجات الفقيرة بالدهن والمرغرين نصف الدهن ومواد التحلية، وأن تستمر في الحركة أيضاً.

تغيير
التغذية
على
المدى
الطويل



غير أن هذا لا يعني أنك مضطر إلى تناول الأطعمة قليلة الحريرات طوال حياتك! في فترة اتباعك نظاماً غذائياً لإنقاص الوزن تهدي بمخطّط وصفات مسبق مع معطيات دقيقة للمقادير وحساب للحريرات. بعد الانتهاء من النظام الغذائي تعود إلى حياتك اليومية العادية، لكنك تستمر في تحويل ما تعلّمته أثناء اتباعك النظام الغذائي إلى الممارسة والتطبيق. لست في حاجة إلى وزن كل غرام ولا إلى حساب الحريرات باستمرار. إنما راقبْ وزنك باستمرار. زنْ نفسك مرتين أسبوعياً. هذا يكفي. فإذا استقرّ وزنك، يكفي أن تزن نفسك مرة واحدة أسبوعياً. يُفضّل أن يكون دليلك صورتك في المرآة وملابسك. بمجرد أن يبدأ بنطال (أو فستان) بقرصك، عليك الانتباه مجدداً وبشكل أدق إلى عاداتك الغذائية. إذ لا بد من سبب لزيادة الوزن: هل تلجأ من جديد إلى الحلوى بصورة متزايدة؟ هل تتحرّك أقل مما ينبغي؟ اغتياظ من الصديق أو الصديقة؟ كُرب في المدرسة أو مع الأهل؟ عندئذ افتح الصفحة واخترْ وصفات للأيام الثلاثة التالية، والتزم بها.

إذا مارست عندئذ التمارين الرياضية لمدة ٣٠ دقيقة يومياً وزاولت السباحة مرة أسبوعياً، سيطرت على وزنك بسرعة مجدداً.



مرآتي،
مرآتي
على
الجدار



عزم أكيد: ابتداءً من الآن أصبح أخف وزناً!

يبدأ إنقاص الوزن في الرأس! إذا أدركت ضرورة ذلك وكان لديك الإرادة الصلبة لفعل شيء ما من أجل قوامك ابتداءً من الآن، أي فوراً، تكون قد تخطيت أهم الموانع التي تعترضك، وهو «الشره الداخلي». تصفح، على سبيل المثال، جزء الوصفات من هذا الكتاب، وانظر إلى الصور وابتهج لكونك قادراً على إنقاص وزنك بشكل مستديم بهذه الوصفات الشهية.

إنقاص

الوزن

يبدأ في

الرأس



ارم الكولا الآن (هذا يعني فوراً)، واسكب لنفسك كأساً من المياه المعدنية، وأضف إليها بضع قطع من الثلج مع شريحة من الليمون وسجل «الحريرات المحذوفة». تلك هي الحريرات التي أمسكت عنها. باستغنائك عن كأس واحدة من الكولا (٠,٢ ل) تحذف ١٢٠ حريرة. من المؤكد أنك تتناول يومياً لترًا واحداً من هذا المشروب. هذا يعني ٦٠٠ حريرة، كمية كبيرة من الحريرات التي يمكنك توفيرها بسهولة. بإمكانك شرب عصير البندورة أيضاً بدلاً من المياه المعدنية. وتحتوي كأس واحدة من هذا العصير (٠,٢ ل) ٢٥ حريرة فقط، وبالمقابل كمية من الفيتامينات والمعادن. بينما لا تتكوّن الكولا وغيرها من المشروبات المتعشة سوى من الماء والسكر والمواد العطرية؛ فهي إذن مشروبات اصطناعية صرف ومفرطة التحلية تماماً وغير

صالحة لإطفاء العطش. وإذا استبدلت الآن الزبدة بالمرغرين نصف الدسم من أجل دهن الشطيرة، واستعملت بدلاً من الجبن الغني بالدسم نوعاً يحتوي ٣٠٪ د.ك.ج، تكون قد وفّرت مجدداً كمية كبيرة من الحريات. على هذا النحو تتابع الأمور سيرها خطوة خطوة. وإذا قمت بمراجعة الحساب فيما يتعلق بالحريات التي تنازلت عنها يومياً، سوف تُفاجأ بمجموع الحريات المحذوفة. ومما يسهّل عليك هذا التنازل اختيارك للبدائل الصحيحة وإكثارك من التفكير في الأكل وعدم الأكل.



«لا توجّل عمل اليوم إلى الغدا». يُفترض بهذا القول المأثور أن يشدّ من عزيمتك للبدء فوراً بإنقاص الوزن. لا توجّل ولا ترجئ. فكلما طالّت مدة حملك أرتالك الزائدة، زادت صعوبة التخلّص منها وطالت مدته. ويزداد خطر العجز عن ذلك مع كل يوم لا تستفيد منه. كلما باشرت بإنقاص الوزن بصورة أبكر، كانت الفرص أكبر لإنجاز ذلك بشكل مستديم. إذ إن من الصعوبة بمكان تغيير العادات التي ترسّخت بمرور الزمن.

تغيير
العادات

كن فاعلاً - الأطفال المستقلون يطهون بأنفسهم!
هل أنت طفل مستقل؟ أي تلميذ يقضي وقته خارجاً ويحمل معه مفتاح المنزل، ذلك أن والديه يعملون طوال

النهار ولا وقت لديهما لطهو طعام الغداء؟ ما من أحد ينتظرك في المنزل. ما من أحد يساعدك في واجباتك المدرسية، وما من أحد أيضاً يتذمّر منك ويزمجر في وجهك باستمرار! لا شيء يزعجك، أليس كذلك؟ لا أحد يُتعب أعصابك ويستجوبك، وتستطيع أن تفعل ما تشاء. وتطهو لنفسك، ربما مع صديق أو صديقة، يا له من شيء رائع! إنها تجربة جديدة كلياً أن تستغني عن الكباب المشوي والبطاطا المقلية اللزجة والبيتزا الجاهزة التي لا طعم لها. باستطاعتك التأثير في أصدقائك وأكل الطيبات وادّخار النقود وإنقاص وزنك. فقد تموتت بالمواد الهامة، ولن تمضي ١٥ دقيقة إلا وينتصب على المائدة طعام شهّي يُشعرك بالشبع ويفيدك في إنقاص وزنك. هذا يعني ادّخار النقود لشراء قطعة ملابس جميلة أو قرص مدمج أو للذهاب إلى السينما.



هل تشعر الآن بالضيق أو بتعب الأعصاب نوعاً ما؟ حسن، هذا هو المطلوب! فقد وضعتُ يدي على مكنن الداء، وربما يمكنني مساعدتك. لا يكمن سبب إحباطك في الآخرين، بل في نقاط ضعفك وأرطالك الزائدة. يجب أن تكون أنت فاعلاً!

يُفترض بالتعليمات التالية أن تساعدك في الشروع بعملية إنقاص الوزن والصمود خلالها، دون إحباط ودون تأنيب ضمير.

مواجهة
الأرطال
الزائدة
بفاعلية

الترزم بالتعليمات التالية:

- أريد إنقاص وزني، شعوري جميل وأنجز ذلك.
- باستطاعة أسرتي وأصدقائي مساعدتي. أخبرهم أنني سأشعر بإنقاص وزني ابتداءً من الآن.
- أقوم بخطوات صغيرة وأضع لِنفسي أهدافاً عملية قابلة للتحقيق. إن خسارة كيلوغرام واحد أسبوعياً شيء رائع! أدوّن ما أريد إنقاصه من وزني إجمالاً. لا أضغط على نفسي من حيث الوقت، لأنني أعلم أن عملية إنقاص الوزن متقلّبة، وقد يبقى الوزن ثابتاً لبضعة أيام.
- أذهب إلى التسوّق شخصياً، وأختار منتجات مناسبة وأنتبه إلى بيانات القيم الغذائية الملصقة عليها.
- بإمكانني أن أطهو بنفسني شيئاً خفيفاً وشهيماً. سواء لي وحدي أم لي ولأصدقائي أم للأسرة أيضاً. أنا على علم بما يجب علي الانتباه إليه لتوفير الحريات، وتساعدني في ذلك الوصفات الموجودة في هذا الكتاب.
- في مقدوري أن أقول «لا» وأن أقاوم المغريات. يساعدني في ذلك كل من الصورة المعلّقة على البَراد (انظر الفقرة التالية) والنجاح المحقّق حتى الآن. لا فائدة من المحظورات والممنوعات. أنا أسيطر على نفسي.
- ليس من الضروري دائماً أن أكل حتى أفرغ صحنني. أتوقّف عن الأكل بمجرد إحساسي بالشبع.



التسوق
شخصياً

■ لا أجوع نفسي، فهذا لا يؤدي إلا إلى النهم، وقد تحدث هجمات شرهة والتهام غير مراقبة. والأفضل أن أتناول وجبات بينية خفيفة.

■ أجد إيقاع أكلي الخاص. أفضل تناول عدة وجبات صغيرة موزعة على مدار اليوم على تناول ثلاث وجبات كبيرة. أعطي الأكل حقه من الوقت.

■ لست مضطراً إلى التضيق على نفسي وتعذيبها. يكفي الاختيار الصحيح. لست في حاجة إلى أي منتجات من حانوت الأغذية الصحية والصيدلية. بإمكانني شراء المواد الغذائية من أي سوبرماركت. كما إنني لست في حاجة إلى ابتلاع أية حبوب لإنقاص الوزن.

■ بعد الساعة مساءً لا أتناول سوى قليل من الفاكهة.

■ في نهاية الأسبوع يسرني أن أتناول الفطور مع أسرتي في وقت متأخر. ما من مشكلة إذا بدا كل شيء عندئذ أشد فخامةً وترفاً نوعاً ما، إذ إنني أوفر طعام الغداء. أختار أطعمة خفيفة وأنتبه إلى محتواها من الدسم.

■ أتصور أنه لم يتم بعد ابتداء الكولا والليمونادة، وأنهما يسببان سواد الأسنان والإدمان إلخ. وأقرّ ببساطة أن المياه المعدنية هي مشروبي المفضل. فضلاً عن أنني أحتمي القهوة والشاي الآن دون سكر.

إيجاد

إيقاع

الأكل



تناول

الفطور

مع

الأسرة

■ ليست الزلّات والهفوات بهذه المساوية. أتابع برنامجي على الرغم منها.

■ يمكنني الأكل في المطعم أيضاً، وأختار الطعام المناسب. أتحاشى البطاطا المقلية وأطلب بدلاً منها السلطة والخضار.

■ أستخفّ ظلّي مجدداً، ويسرّني أن أتحرّك وأمارس الرياضة بانتظام.

■ أثني على نفسي وأواصل حثّها وتحفيزها. باستطاعتي إنفاق مصروفي اليومي، الذي وفرّته، على أمور رائعة.

■ لا أخشى الميزان، لأنني أعلم أن معظم تقلّبات الوزن طبيعية.

■ أزيد من انتباهي إلى مظهري الخارجي. أشدّد على نقاط قوتي وأستر نقاط ضعفي. وعندما أعجّب بنفسي في المرآة، أكون بخير!

■ أنا أعتدّ بنفسي وأثق بها. لا أسمح بتثبيط همّتي. أدمع الأطفال الآخرين أيضاً في حال رغبتهم في إنقاص وزنهم وحاجتهم إلى أفكار مفيدة وحوافز وثناء ومساعدة.

أفضل الأفكار والحيل النفسية: هكذا تصمد

■ قد يبدو الأمر سخيلاً، ولكنه مفيد بالتأكيد: علّق على البراد صورة لك تظهر فيها سميناً وعديم الجاذبية. ربما أمكن للمثال المنفّر أن يحول بينك وبين بعض المغريات.

هائدة

الثناء

الذاتي



■ تناول طعامك في صحون صغيرة. على هذا النحو يبدو الطبق أكبر، لأن الصحن ممتلئ. العين ترضى وتشعر بالشبع.

الصحون الصغيرة وقعها على العين

■ قطع خبز الفطور إلى شرائح وادهنها بطبقة رقيقة من الزبدة الفقيرة بالدهن، وهي كفيلة بمنحك الشعور بالشبع، ويكون كل شيء قليل الحريرات.

■ تناول قبل كل طعام غداء أو عشاء جزرتين طازجتين أو خياراً؛ فهذا يُسكِّت الجوع الأول ويشغل معدتك.

■ الرياضة تلهيك عن الأكل وتثير فيك مشاعر سعادة. لا يجوز أن تأكل شيئاً قبل الرياضة بساعة واحدة على الأقل. وأثناء الرياضة وبعدها لا يجوز أن تأكل شيئاً، إنما ينبغي أن تشرب مياه معدنية فقط. إذا استمر إحساسك بالجوع بعد الرياضة، بإمكانك تناول وجبة صغيرة، إنما بعد ساعة على الأقل من الرياضة (والحق أنه لا داعي لها في الغالب، نظراً لعدم الإحساس بالجوع!).

الرياضة تثير مشاعر سعادة



■ صحيح أن عصائر الفواكه غنية بالفيتامينات والمعادن، ولكنها تحتوي أيضاً على السكر، بالتالي على الكثير من الحريرات نسبياً؛ لذلك لا تشربها إلا ممددة بالمياه المعدنية. أما عصائر الخضار فهي فقيرة بالحريرات؛ فعصير البندورة وعصير الجزر والعصائر المصنوعة من عدة أنواع من الخضار لا تحتوي على أكثر من ٢٠ حريرة في ١٠٠ مل. ومن يرغب

بإمكانه تمديد هذه الأخيرة أيضاً بالمياه المعدنية. تنشّط
مشاريب الخضار هذه إنتاج العصارات الهضمية وتُعدّ مشروباً
مثالياً قبل الوجبات الرئيسية.

■ تعلم أن تتخلّى بطرفة عين! فكّر في نفسك قائلاً: أنا في
غنى عن هذا الآن. احسب ببساطة «الحريرات المحذوفة»، أي
الحريرات التي أمسكت عنها. من هنا حبة سكاكر، ومن
هناك طبق بطاطا مقلية، كأس مثلّجات، قالب شوكولا .
بإمكانك التنازل عن هذا بسهولة، أليس كذلك؟ إذا استطعت
تسجيل بضع «حريرات محذوفة» كل يوم، جاز لك أن
تكافئ نفسك. ولكن أرجوك دون أكل! اشتر نفسك مجلة
هزلية مصوّرة، اذهب إلى السينما، جودي على نفسك
بطلاء أظافر جديد أو أحمر شفاه أو زينة شعر أو أي
شيء آخر يسرّك.



مشاريب
الخضار
تنشّط
الهضم

مكافأة
دون
أكل