

مقدمة

الوعد بدرجة عالية من الشبع

إنك على وشك الاكتشاف أن الأمر الأساسي لفقد وزن فعال ودائم هو ليس الحمية أو الحرمان، بل التخلص من الجوع المفرط وزيادة شعور البهجة والاقتناع من الطعام. إن «رشاقة بلا جوع» يزود برنامجًا غير مجهد تقريبًا لتحكم آمن وفعال مدى الحياة في الوزن، الذي نتج عن اكتشافاتنا العلمية الأساسية في مجال التحكم في الشهية. ولقد تم تطبيق اكتشافاتنا بشكل فعال في برامج اجتماعية لفقد الوزن التي أجريت خلال السنين الماضية على مئات من الناس. إن هذا الأسلوب البسيط يتيح لك تحقيق أهدافك لفقد الوزن والحفاظ عليها بسهولة باستخدام اكتشافات علمية مثيرة وجديدة لتعدل شهيتك، ولتتمتع بشكل دائم بدرجة عالية من الشبع من الطعام الذي تتناوله.

ويمكن تعريف الشبع بأنه حالة الشعور بالامتلاء أو الرضا إلى حد الاقتناع. وقد أظهرت البحوث أن الناس يأكلون لتحقيق الشبع، وأن لدى الناس بوزن زائد نسبة زائدة من الرغبات الملحة للطعام ومقاومة للشبع بعد تناول كميات كافية من الطعام. وسيكشف برنامجنا أسباب هذه المقاومة للشبع والرغبات المتزايدة الملحة للطعام، ويزود الأمور الأساسية المهمة لإرجاع التحكم الطبيعي للشهية، سواء أردت أن تفقد 5 أرطال أو 200 رطل.

إذا ما كافحت لتحقيق وزن جسمك المثالي، أو جربت مختلف أنواع الحمية، ولكن انتهى الأمر بزيادة وزنك عما بدأت به فحسب، أو كنت تشعر أنك إذا رأيت طعامًا ببساطة، فسينتهي به الأمر بسحر على فخذيك، أو كنت تشعر أنك جائع دائمًا ولست شبعان أبدًا، فإن «رشاقة بلا جوع» هو لك.



قصة بوب

أشعر لأول مرة في حياتي بالأمل والثقة أنه يمكنني الوصول إلى الوزن الذي أرغب فيه. وما زال الطريق طويلاً أمامي، ولكنني فقدت 45 رطلاً خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من اتباع برنامجكم. والأمر الذي يثير دهشتي هو أنني ناضلت وزني طيلة حياتي، وحاولت كل نظام حمية يمكن تصوره، ولكن هذه هي المرة الأولى التي أدركت فيها حقاً كيف يكون الشعور بالشبع وعدم الجوع. إنه شعور مدهش فحسب بالنسبة إليّ. وبينما كان بإمكانني اتباع حمية بشكل تام خلال النهار، إلا أنه متى بدأت العشاء كان يبدو أنني لن أستطيع التوقف حتى موعد النوم. والآن لقد أغلق ذلك المفتاح حقاً. إن «شكراً لك» هي ببساطة غير كافية للتعبير عن تقديري العميق.

بوب، 45 سنة

إن هذا البرنامج هو مختلف حقاً عن أي برنامج آخر. وبخلاف جميع أنواع الحمية المشهورة الأخرى، فإننا نكشف إستراتيجيات معينة للأكل واكتشافات لتقليل الشهية التي تزيل الرغبات غير الصحية الملحة للطعام، وتنشئ مستوى عالياً من الشبع، حتى مع تقليل كبير لكمية السعرات الحرارية المتناولة. فكر في الأمر فحسب، إذا ما شعرت بالشبع، فإن تناول سعرات حرارية أقل هو ليس حرماناً. وفي الواقع إن متبعي برنامجنا يكسبون تقديراً وحباً أكبر للطعام. ويمكنك بإعادة التدريب للشهية والأبيض أن تغير علاقتك مع الطعام، من علاقة غير صحية ومفرطة إلى علاقة صحية ومعتدلة. إنها تجربة محررة.

أهداف «رشاقة بلا جوع» ومبادئه:

لقد اكتشفنا أن واحداً من الأمور الأساسية لنجاح فقد الوزن على المدى الطويل هو تعلم كيف تعيش حياة أفضل عبر الاستمتاع بتغذية أفضل. ويحصل النجاح باستهلاك أطعمة خاصة ومزيج الألياف وملحقات غذائية مصممة لتحفيز الشبع وحرق الدهون (عملية توليد الحرارة). إن روعة «رشاقة بلا جوع»

تكمن في أنه بسيط، وسهل الاتباع، وفعال جداً. وهو يحفز على فقد الوزن؛ لأنه مبني على تحقيق أهداف عدة مهمة:

- تقليل الشهية والسعرات الحرارية المتناولة.
- تعديل مستويات السكر وثبيتها في الدم.
- زيادة عملية الأيض وحرق الدهون، في حين الحفاظ على كتلة العضلات، كل ذلك دون استخدام منبهات خطيرة.
- إعادة ضبط الأساليب التي تتحكم في حجم الخلية الدهنية الواحدة ووزن الجسم.
- تعديل الطعام وخيارات نمط الحياة لتحفيز وزن الجسم المثالي وإنشاء علاقة ذات طابع صحي أكثر مع الطعام.

وعلى وجه التحديد، إنك سوف تتعلم كيف:

- تستخدم مزيج ألياف عالية اللزوجة ومنحلة مكتشفة حديثاً ومتوافرة تجارياً، وتعرف ب البوليجلايكوبليكس (PolyGlycopleX أو بي جي إكس)، مع تناول كل وجبة أو قبلها لتحسين التحكم في مستوى السكر في الدم.
- تستفيد من الأطعمة ووصفات الطعام التي تحفز الشبع، وتقلل السعرات الحرارية المتناولة.
- تتمتع بالأطعمة التي تحفز كتلة الجسم الغث، وتحسن التحكم في مستوى السكر في الدم، وتزود النوع الصحيح من الدهون، وتقلل الالتهاب.
- تستهلك بشكل منظم أطعمة خاصة تزيد من عملية الأيض، وتقلل الشهية، وتحسن عمل هرمون الأنسولين.
- تستخدم منتجات طبيعية لائقة؛ للمساعدة في فقد الوزن. وستتعلم لتقوم احتياجاتك واستخدامك لمنتجات تحفز عملية توليد الحرارة، وتخفض نسبة هرمون الكورتيزول المرتفعة، وتقلل من تناول الطعام المحفز بالضغط، وترفع حساسية هرمون الأنسولين، وتحسن التحكم في مستوى السكر في الدم، وتقلل الشهية.

- تبني كتلة العضلات الخالصة عبر الرياضة، والحمية، والملحقات الغذائية.
- تعد العقل وتهيئه لتحقيق النجاح.

أسلوب علمي

إن «رشاقة بلا جوع» يعرض مبادئ ومكونات درست جيداً، وأثبتت فعاليتها خلال سنين من البحث الإكلينيكي وبرامج اجتماعية لفقد الوزن. وهو يطبق أبرز المبادئ من التقويمات العلمية للحمية وفقد الوزن لإزالة الارتباك الكبير لدى مجتمعنا بشأن تناول الطعام. وفوق كل شيء إنه يطبق هذه المبادئ بشكل بسيط وعملي وواقعي لأناس مشغولين جداً بدرجة لا تسمح لأنواع حمية متصلبة أن تتحكم فيهم. وبينما أنه من الصحيح أن معظم أنواع الحمية المشهورة تحفز فقد الوزن على المدى القصير إذا ما تم اتباعها بدقة، فإن معظم الناس يفشلون في تحقيق أهدافهم لفقد الوزن والحفاظ عليها، لماذا؟ لأن أنواع الحمية الأخرى تركز على خطط غذائية متصلبة وعادة غير عملية تعمل القليل أو لا شيء لإزالة الرغبات غير الصحية الملحة للطعام والجوع المفرط.

وفي المقابل، فإن هذا البرنامج يمثل الحد الجديد لتحقيق نقص الوزن والحفاظ على ذلك. ويحدث تأثيره في كل مستوى رئيس للتحكم في الشهية. ويركز البرنامج بشكل خاص على تحسين التحكم في مستوى السكر في الدم. ويشير عدد من البحوث إلى أهمية الدور الذي يؤديه مستوى السكر في الدم في تنظيم شهية الإنسان. ويمكن تتبع تأثير تغييرات مستوى السكر في الدم على التحكم في الشهية إلى خلايا مناعية تدعى الخلايا الدبقية، التي تحيط بكل خلية دماغية. وللخلايا الدبقية أهمية في استشعار مستوى السكر في الدم. ففي كل مرة ينخفض فيها مستوى السكر في الدم بسرعة وفي وقت قصير، فإن الخلايا الدبقية ترسل إشارات قوية إلى مناطق في الدماغ مثل الوطاء (الهيپوثلامس)، التي تُفسَّر بوصفها رغبة في بدء تناول الطعام. وبسبب مقاومة الأنسولين وتنظيم الجلوكوز الرديء المصاحب له، فإن الناس بوزن زائد عادة ما تمر أيامهم بتغييرات مفرطة

فعلياً مستوى السكر في الدم. ونتيجة لذلك، فإنهم يتعرضون لمئات من الأوامر العصبية المحتملة لتناول الطعام، ومعظم تلك الأوامر هي غير لائقة. إن «رشاقة بلا جوع» يخلص الناس من التغييرات المفرطة لمستوى السكر في الدم خلال بضعة أيام، حيث تقل نسبة وقدر هذه الرغبات الشديدة لتناول الطعام بشكل كبير إن لم تُنزل كلياً. وهكذا يمكن تحقيق الشبع والحفاظ عليه، ما يؤدي إلى فقد وزن آمن وفعال.

لقد أثبت بحثنا للمرة الأولى باستخدام أساليب جديدة لمراقبة مستوى السكر في الدم خلال 24 ساعة أن الشهية المفرطة والرغبات الملحة لتناول الطعام في الأفراد بوزن زائد له علاقة مباشرة مع التغييرات السريعة لمستوى السكر في الدم خلال اليوم والليلة. وإضافة إلى ذلك، فقد أثبتنا أن برنامجنا يعيد بشكل فعال قدرة الجسم على التحكم في مستويات السكر في الدم، وأن هذا الإنجاز له علاقة قوية مع تحسينات ملحوظة في حساسية الأنسولين ونقص الشهية.

قصة سارة:

لقد كانت حياتي جحيماً خلال السبع السنين الماضية، حيث كنت أستيقظ كل يوم بشعور مروع وبتصميم أنني سوف أواجه الأمر أخيراً، ولكن ذلك لم يبدُ أنه سيحصل أبداً. وبعد إصابتي بحادث سيارة، لم أستطع ممارسة الرياضة، وزاد وزني 40 رطلاً خلال أربعة شهور فحسب. وعندما بلغ وزني 200 رطل، بدا أن شهيتي أصبحت خارج السيطرة. ولقد كنت تحت كامل سيطرتي خلال النهار، حيث كنت أترك الفطور، وأتناول سلطة غالباً في الغداء، ولكن الأمر كان يتغير بعد العشاء، حيث كانت لدي رغبات ملحة لا تشبع لتناول الطعام، وخاصة الأشياء المالحة جداً أو الحلوة جداً. وإضافة إلى ذلك، فإنني كنت أستيقظ كل ليلة بين الساعة 2 و 3 صباحاً بشعور مروع مزعج في معدتي وحاجة شديدة لتناول الطعام.

ولقد بدأت فعل ذلك، واستمررت في فعله كل ليلة منذ ذلك الحين. ولم يفدني أي شيء، فالحميات جعلت الأمور أسوأ بكثير، ولم أستطع تحمل الحميات

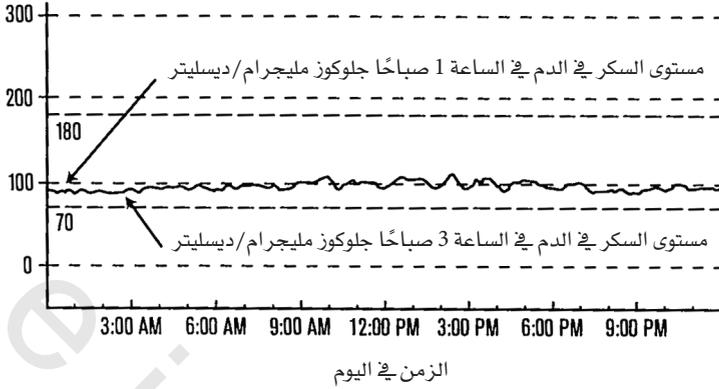
أبدأ أكثر من بضعة أيام. ولقد كنت أشعر بالخزي من هذه العادة، لدرجة أنني أخفيتها عن عائلتي، وعانيت بانفراد. واستمرت الحال هكذا، حتى سمعت أنت قصتي، واعتقدت أن هذه هي مشكلة عامة ومشكلة يمكن التغلب عليها. وعندما أريتني مخطط مستوى السكر في دمي، أصبْتُ بالدهشة أمام زياداته وانخفاضاته، خاصة لسرعة انخفاض مستوى سكر دمي في منتصف الليل. ولقد حررت الكثير من شعوري بالذنب عندما أدركت أن مشكلتي هي جسدية وحقيقية جداً.

إنني سعيدة للإبلاغ أنني خلال ثلاثة أيام من بدء نظام بلا جوع للأبد نمت الليلة بكاملها لأول مرة منذ سنين، واستمررت في فعل ذلك منذ ذلك الحين. إنني أستيقظ الآن نشطة وجائعة للفطور في الصباح، وليس لدي أي شهية لتناول الأطعمة الحلوة! وأشعر بالجوع بسهولة عند مواعيد الطعام، ولكن من النادر أن تكون لدي رغبة ملحة لتناول الطعام، كما كانت هي عادتي. ولأنني كنت أزن 300 رطل، فإنني أعلم أن الطريق طويل أمامي، ولكن هذا البرنامج مريح جداً، حتى إنني أشعر أنه بإمكانني تناول الطعام هكذا ببقية حياتي على الرغم من أنني فقدت كثيراً من وزني، حتى إن بعض الناس لا يتعرفون علي الآن. سأكون ممتنة دائماً لمساعدتك ولحكمتك.

سارة، 48 سنة



شكل 1. مخطط مستوى السكر في الدم خلال 24 ساعة لسارة قبل بدء نظام بلا جوع للأبد



شكل 2. مخطط مستوى السكر في الدم خلال 24 ساعة لسارة بعد أربعة أسابيع من بدء نظام بلا جوع للأبد

إن السبب الرئيس في التغيير الملحوظ الذي يحدثه نظام بلا جوع للأبد في التحكم في مستوى السكر في الدم هو أنه يعيد حساسية هرمون الأنسولين أفضل من أي دواء أو نظام غذائي تمت دراسته. وباستعادة حساسية الأنسولين، فإنه يتم التحكم في الشهية، ذلك يؤدي إلى اختيارات غذائية صحية أكثر، وازدياد عملية الأيض الذي يحفز على فقد الدهون ونمو العضلات.

بي جي إكس- الألياف عالية الانحلال

إن المساعد الأساسي لفقد الوزن بشكل آمن وفعال ودائم هو زيادة استهلاك الألياف الغذائية. ولسوء الحظ، فإنه يجب استهلاك كميات كبيرة جداً - كميات أعلى مما يتناوله معظم الناس أبداً - لتحقيق التأثير الكامل المعدل للشهية للألياف. ويستهلك معظم الناس من شمال أمريكا 5 إلى 15 جراماً من الألياف كل يوم. وتصح وزارة الزراعة الأمريكية بثلاثين جراماً على الأقل كل يوم. وفي الحقيقة من المحتمل أن يتطلب الأمر 50 إلى 75 جراماً أو أكثر من الألياف الغذائية التقليدية كل يوم؛ كي يكون لها تأثير واضح تماماً على الشهية في الأشخاص زائدي الوزن.

إن فعالية الألياف في تقليل الشهية ونسبة السكر في الدم والكوليسترول هي متناسبة بشكل مباشر بكمية الماء التي يمكن للياف أن يمتصها (سعة الاحتفاظ بالماء) ودرجة الكثافة أو اللزوجة التي يمنحها في أثناء وجوده في المعدة أو الأمعاء. فمثلاً، هذا الانحلال هو سبب خفض نخالة الشوفان للكوليسترول، وتحكمه في نسبة السكر في الدم بأفضل، جراماً بجرام، من نخالة القمح. وبالتركيز على هذه الفكرة يحاول الباحثون تعيين وتخصيص ألياف غذائية بأعلى درجة من اللزوجة وسعة للاحتفاظ بالماء؛ كي يوفرها على شكل مكونات للطعام أو ملحقات غذائية. وما اكتشفوه هو أنه عندما يتم جمع ألياف معينة، فإنها حقيقة تتوافق، وتزيد من تأثير بعضها الآخر. وهكذا، فإن مجموعات خاصة من الألياف، جراماً بجرام، قد تحدث تأثيرات صحية مساوية لكميات أكبر من ألياف شبيهة عند استهلاكها بانفراد.

على الرغم من أن ثمة عدداً من الأصناف المختلفة للألياف المنحلة، فإن مزيجاً جديداً تماماً يدعى بوليغلايكوبلكس (أو باختصار بي جي إكس PGX) هو أكثر الألياف لزوجة وانحلالاً التي تم اكتشافها أبداً. وتعمل الألياف في بي جي إكس بتوافق لتنتج مستوى أعلى من اللزوجة، وخصائص لتكوين مادة هلامية، والتوسع بالماء بمستوى أعلى، مقارنة بكمية مثيلة من أي ليف آخر بمفرده. ويمكن للمزيج أن يرتبط بمئات أضعاف وزنه في الماء تقريباً، الذي ينتج حجماً ولزوجة أعلى بثلاثة لخمسة أضعاف من ألياف عالية الانحلال أخرى مثل بزر القطونا (psyllium) أو شوفان بيتا جلوكان. ولتوضيح الصورة، فإن حصة بخمسة جرامات من بي جي إكس في معادلة لاستبدال الوجبة أو بحد ذاته ينتج حجماً ولزوجة ستكون مساوية لأربعة أوعية من نخالة الشوفان. وبهذه الطريقة، فإنه يمكن إضافة كميات قليلة من بي جي إكس إلى الطعام أو يمكن تناوله على شكل مشروب قبل الوجبات كي يكون له تأثير على الشهية وعلى التحكم في نسبة السكر في الدم بقدر مساوٍ لتناول كميات هائلة وغير عملية من أي شكل آخر من الألياف الغذائية.

إن تطوير بي جي إكس هو نتيجة بحث علمي مركز في جامعة تورنتو بقيادة الدكتور دافيد جنكنز، والدكتور توم وليفر، والدكتورة الكسندرا جنكنز، والدكتور فلاديمير فوكسان، مكتشفي دليل سكرية الدم (glycemic index) الذي اشتهر الآن. ولقد اختبر هذا الفريق للأبحاث المشهور عالمياً مئات من مجموعات الألياف المختلفة في دراسات مخبرية وحيوانية وبشرية قبل اكتشاف المكون الأساسي لهذا الليف المتفوق. ولقد أجرى المؤلف المساعد الدكتور مايكل ليون، مدير المركز الكندي للطب الوظيفي، وفريق العلماء المتخصصين في التغذية في نيتشرل فاكترز سنتين من البحث المنهك لإنشاء العمليات والمعادلات التي قادت إلى المكون بي جي إكس الذي هو قيد تسجيل براءة الاختراع. ويستمر الدكتور ليون في التعاون مع جامعة تورنتو في بحث بي جي إكس. وفي الحقيقة لقد أظهرت دراسات حديثة أنه عند إضافة بي جي إكس لأي طعام فعلياً بمستوى عالٍ من دليل سكرية الدم (glycemic index)، فإن بي جي إكس يقلل من مستوى الدليل في ذلك الطعام بنسبة مذهشة تبلغ 50 إلى 70%.

ولقد أظهرت دراسات إكلينيكية مفصلة نشرت في مجلات طبية رئيسة، وعرضت في مؤتمرات عالمية لمرض السكر أن بي جي إكس يفعل الآتي:

- يقلل الشهية، ويحفز على فقد وزن فعال، حتى في الأفراد السمينين جداً.
- يزيد من مستوى المركبات التي تمنع الشهية، وتحفز الشبع.
- يقلل من مستوى المركبات التي تدفع إلى الأكل المفرط.
- يقلل من مستويات مستوى السكر في الدم اللاحق (بعد الوجبة) عند إضافته أو تناوله مع الطعام.
- يقلل من دليل سكرية الدم (glycemic index) لأي طعام أو مشروب.
- يزيد من حساسية هرمون الأنسولين، ويقلل من مستويات الأنسولين في الدم بأفضل من أي دواء.
- يحسن من التحكم في مرض السكري، ويقلل الحاجة إلى الأدوية والأنسولين بشكل كبير في مرضى السكر.

- يثبت التحكم في مستوى السكر في الدم في الأفراد زائدي الوزن والسمينين.
- يقلل من نسبة الكوليسترول وثلاثي الجليسريد في الدم.

الدكتور موراي بوصفه فأر تجارب:

لقد تراوح وزن جسمي خلال عشرين سنة تقريباً بين 200 و 208 أرطال. ويبلغ طولي 6 أقدام و 1 بوصة، وإني ممتلئ بالعضلات؛ ولذا فقد حملت ذلك الوزن جيداً. ولكنني قررت أن أشغل دور فأر تجارب بشري قبل الدراسة التجريبية التي كان يجريها الدكتور ليون في المركز الكندي للطب الوظيفي، التي كانت تبرز بعضاً من المبادئ والمكونات المهمة لبرنامجنا؛ كي أرى هل سيسهل اتباع البرنامج وأياً من النتائج يمكن للمشاركين أن يتوقعوها.

إنني سعيد أنني فعلت ذلك؛ لأنها كانت تجربة غيرت حياتي. لقد بلغ وزني في 18 أغسطس/ آب 2003 م: 206 أرطال وبنسبة دهون الجسم 21.3. وبعد أربعة أسابيع، أصبح وزني 188، أقل وزن لجسمي خلال خمسة عشر عاماً! ولكنني أخبر الناس الآن أن ذلك القدر من الوزن المفقود ليس حقيقياً؛ لأنه متعلق في العادة بفقد في كتلة العضلات. ولأن مقياسي يقرر نسبة دهون الجسم أيضاً، فقد اكتشفت أن نسبة دهون جسمي نقصت من 22.3% إلى 17.8%. ولذلك، فإن معظم فقد الوزن كان فقداً في الدهون حقيقة. وعلى الرغم من أنه كان يصعب تصديق فقد ذلك القدر من الوزن بتلك السرعة، إلا أن الأمر الذي أثار دهشتي حقاً هو أن العملية كانت غير مجهدة. لقد شعرت بالشبع دائماً؛ لأنني كنت أستخدم بي جي إكس لتقليل شهيتي. ولقد استقر وزني خلال الأربع سنوات منذ أن بدأت البرنامج بين 188 و 190 رطلاً، وتتراوح نسبة دهون جسمي الآن - الأمر الباعث للدهشة - بين 8 و 10%. ولتوضيح الصورة، لقد فقدت أكثر من 28 رطلاً من الدهون، وازدادت حقيقةً أكثر من 10 أرطال من العضلات. ولذلك، فإنني أعلم بتجربة ذاتية أن اتباع البرنامج المعطى في «رشاقة بلا جوع» لا يساعد الناس على فقد الوزن فحسب، ولكن الاستمرار في اتباع مبادئه يسمح لهم بإبعاد ذلك الوزن،

وحتى الاستمرار في حرق دهون أكثر وبناء كتلة أكبر من العضلات النحيلة، وهو هدف رئيس للصحة والطاقة على المدى الطويل.

قصة أنثي:

إنني أود اغتنام هذه الفرصة لشكركم، وشكر طاقمكم لتعريفني بـ بي جي إكس. لقد حاولت سنين عدة مختلف المنتجات في السوق لمساعدة معرفتي المستمرة مع الوزن، وشعرت بالإحباط دائماً. وبعد تناولي لـ بي جي إكس خمسة شهور فحسب، فقدت 37 رطلاً، واستعدت حيويتي وحياتي مرة أخرى. إنه شعور عظيم أن أعلم أن مستوى كولسترول دمي قد رجع إلى المستوى الطبيعي، ناهيك عن مقياس وسطي الذي انخفض من مقياس 44 إلى مقياس 34. ولقد شاهدني جميع عملائي والموظفون الرفقاء أفقد وزني من 254 رطلاً إلى 217 رطلاً، ويريدون معرفة سري. لقد أخبرتهم بأن الأمر ليس سرّاً؛ إنه يتعلق باعتقادي في نفسي والحصول على بعض المساعدة من بي جي إكس. إضافة إلى ذلك، فإن لدي هدفاً شخصياً للرجوع إلى أقل من 200 رطل خلال سنة واحدة، وإنني أعلم أنه يمكنني تحقيق ذلك الآن. إن استخدام بي جي إكس بشكل يومي - مرتين في اليوم بالنسبة إلي - هو سهل جداً. حيث أستخدمه بديلاً للملح في وجباتي المتناسقة جيداً. وأستطيع كذلك ممارسة الرياضة بانتظام مرة أخرى، وأشعر بالسعادة. شكراً لكم مرة أخرى، إنني برهان حي أنه مع بي جي إكس يمكنك أن تفقد الوزن إذا أردت ذلك.

أنثي، 38 سنة

البدء في البرنامج

لقد علمتنا تجربتنا أن معظم الناس يفقدون أربعة أرطال في الأسبوع الأول. وبعد هذا الوزن المفقود الأولي، هم عادة ما يفقدون واحداً إلى اثنين ونصف رطل في الأسبوع. ويمكن فقد وزن أكثر في هذا البرنامج، ولكننا ببساطة لا ننصح بذلك. ويسهل التقيد الشديد جداً بالسعرات الحرارية عند اتباع إرشادات

برنامجنا، ولكن عندما تفقد الوزن بسرعة شديدة، فإن ذلك يعني فقد كتلة العضلات كذلك. ولأن كتلة العضلات مهمة جداً للصحة على المستوى الطويل، فإنه من الأساس أن يتم الحفاظ عليها أو حتى أفضل الزيادة فيها. إن فقد الوزن التدريجي، إضافة إلى الرياضة لبناء كتلة العضلات هو الحل المثالي على المدى الطويل للتحكم في الوزن.

ولمساعدة تشجيعك للبدء، احتفظ بهذه القائمة من فوائد «رشاقة بلا جوع» بالقرب. إن البرنامج يعمل لأنه:

- يعدّل من محاولة الجسم للاحتفاظ بالدهون بوصفها رد فعل لتقليل السعرات الحرارية المتناولة.
- يركز على إستراتيجيات تناول الطعام، وأطعمة خاصة، والملحقات الغذائية التي تحسن من التحكم في مستوى السكر في الدم، وتزيد من الإفراز الطبيعي لهرمونات تحث على الشبع.
- يستخدم وسائل بشكل فعال لزيادة حرق الدهون والاحتفاظ بمعدل عملية الأيض، حتى عند تقليل السعرات الحرارية.
- يزيد من كتلة الجسم النحيلة (العضلات) بينما يحرق كميات كبيرة من الدهون.
- يمكن اتباعه والتمسك به بسهولة بوصفه أسلوب حياة دائماً ومبهجاً.
- يزود اتجاهًا واضحًا، ووصفات طعام، وخططًا لقائمات الطعام، وطرقًا لاتباع البرنامج عند السفر أو الأكل خارجًا.

هل أنت مستعد كي تدع «رشاقة بلا جوع» يعمل لأجلك؟ فهذا هو الوقت الجيد لكشف الشخص الصحي بداخلك.

