

الفصل الأول

فلسفة الحمية القاضية على الشحوم

ليست الحميات هي التي تخذل الناس وإنما الناس هم الذين يتخلون عنها. إن الحمية القاضية على الشحوم برنامج غذائي لن يخونك أبداً إذا ما تقبلتها وآمنت بنفسك والتزمت بها بدقة. إن الحمية القاضية على الشحوم معدة بحيث تكون حمية متساهلة وتساعد الناس في تبني أسلوب حياة صحي ليتمتعوا بحياة أكثر سعادة وأطول وفي نفس الوقت في التخلص من الوزن الزائد الذي لن يسبب لك إلا اضطرابات صحية مدمرة مثل ارتفاع الضغط الشرياني والسكري والأمراض القلبية.

بما أنني واقعي، ولما كان معظم الناس يستصعبون الالتزام بالحميات التزاماً حرفياً، ويجدون أنفسهم يخترقونها في كل مرة لا يستطيعون فيها مقاومة رغبتهم بالأكل أو عندما يصلون إلى مرحلة يشعرون فيها أن أوزانهم لم تعد تتجاوب مع الحميات، فلقد أعددت حمية قاضية على الشحوم تتفهم هذه الأمور وتسمح لك بالعودة إلى البرنامج عند الحاجة وذلك بالعودة إلى المرحلة الأولى واستئناف السباق من جديد.

الحمية القاضية على الشحوم عبارة عن برنامج من 90 يوماً، وبأربع مراحل، يسمح لجسمك بالتألق من جديد، ويحسن علاقته بالطعام والنشاطات البدنية لباقي حياته. إنها ليست حمية بمدة محددة قصيرة تنتهي بوقت محدد لتعود من جديد إلى حيث بدأت. بل حمية تساعدك في تبني أسلوب حياة جديد يستمر طوال الحياة. بعد انقضاء 90 يوماً تكون قد قمت بتعديلات مهمة في استهلاكك للطعام وفي منظورك وموقفك من الطعام وفي أهمية ودور النشاط البدني في المحافظة على حياة صحية. كل مرحلة مبنية على أسس المراحل السابقة، كمثل مستويات الهرم حيث تدعم المستويات الدنيا المستويات العليا. إن القاعدة وسلامتها هما اللتان تسمحان للذروة بالقيام. لذا عليك أن تكون حذراً في بناء الأساسات. إذ إن القاعدة الصلبة ستسمح لك بالوصول إلى القمة في تحقيق أهدافك.

لقد صدمتني قراءة الكثير من كتب الحميات التي تدعي أن الرياضة غير ضرورية أو أنها أمر اختياري متروك أمر الالتزام بها لرغبة المحتمي. إن من أكبر أسباب زيادة وزن كثير من الناس ومعاناتهم من البدانة والموت من اضطرابات صحية ناتجة عنها مثل الأمراض القلبية هو قلة الحركة! لقد بينت العديد من الدراسات التي قام بها أفضل الباحثون في العالم أهمية النشاط الجسدي في فقدان الوزن الزائد وأيضاً في التمتع بحياة أكثر صحة وفي حماية الشرايين الدموية والرئتين والقلب.

كما بينت الدراسات أن هؤلاء الذين يمارسون الرياضة باستمرار وانتظام لن يفقدوا وزناً على نحو أسرع بل بمقدورهم أيضاً المحافظة عليه مدداً أطول. المشكلة هي أن معظم الناس قد ربطوا بين الرياضة والذهاب إلى النوادي الرياضية وإلزام أنفسهم بساعتين من التعب، ومن ثم العودة إلى المنزل مرهقين. وأنا لا أتحدث عن هذه الرياضة. ولنكن واقعيين. فنحن لا نطلب منك أن تتدرب لتصبح لاعباً أولمبياً لتفوز بالميداليات الذهبية، أليس كذلك؟ فكل ما أنت بحاجة إليه هو برنامج منتظم من النشاط الجسدي يساعدك على تنشيط ضربات قلبك وعمل رثتيك. وهذا سيساعدك أيضاً في شد عضلاتك وفي المحافظة على مفاصلك نشيطة لتقي نفسك من بعض الأمراض مثل التهاب المفاصل التنكسي. سأرودك في كل مرحلة باقتراحات من تمارين رياضية بسيطة لتساعدك في رحلتك إلى حياة أكثر صحة ولياقة.

قم باختيار الرياضة التي تحبها وحاول أن تجد شريكاً يرغب مشاركتك بها. إذ بينت الدراسات أن النجاح في تنزيل الوزن حليف أولئك الذين يتلقون دعماً معنوياً، كما أن الشريك متعة!

المقصود من الحمية القاضية على الشحوم أن نقضي على العادات السيئة ومن ثم تبني عادات أخرى جديدة تحسن من وضعك الصحي ولتتمتع بنعم الحياة على أحسن وجه. ولنوضح الأمور جيداً: الحميات ليست بسحر، إنما هي مخططات إذا ما اتبعتها بنيت صرحاً عظيماً. إن الحمية القاضية على الشحوم

تساعد أولئك الذين يسعون إلى فقدان 10 أونصة كما تساعد أولئك الذي يرغبون بفقدان 200 أونصة. وإنني لفخور جداً بهذا البرنامج لأنه يعلم المبادئ الصحيحة والأساسية للطعام الصحي في نفس الوقت الذي يسمح فيه بتناول شريحة كيك أو بعض من الكريمة المثلجة من وقت لآخر. المهم هو السعي وراء التوازن والاعتدال كما هو عليه الحال في كل أمور الحياة. وإليك عزيزي القارئ المبادئ الأساسية للحمية القاضية على الشحوم. فانطلق وانقضَّ عليها!

س س س

الفصل الثاني

المرحلة الأولى: إزالة التسمم (9 أيام)

هذه المرحلة هي نقطة الصفر وبداية الرحلة. إن كلمة "إزالة التسمم" كلمة تفي بالغرض في وصف هذه المرحلة. ففي الأيام التسع القادمة سيكون معظم ما ستتناوله عبارة عن فاكهة وخضار بغية تنظيف جسمك ودماغك من الأوساخ على نحو طبيعي دون صوم أو استخدام أي مواد سامة. إنها عملية تطهير للجسم والدم وتزوديهما بقيم غذائية وفيتامينات وأملاح معدنية هما في أشد الحاجة إليها. وهي أيضاً انفتاح ذهني وتحرير الدماغ من سموم حياة غير صحية يمكن أن تمنعك من بلوغ القمة. إنها الخطوة الأولى نحو تجديد جسدك، لذا من المهم جداً أن تتبع مبادئ هذه المرحلة ولا تتوقف عن السباق.

ابدأ بوزن نفسك دون ملابس أو مرتدياً ملابس السباحة، وذلك في صباح اليوم الذي ستبدأ فيه هذه المرحلة. ولا تزن نفسك مرة أخرى إلا في صباح اليوم العاشر من بداية المرحلة. واطلب من أحدهم أن يصورك في ملابس السباحة. وليلتقط لك ثلاث صور وذراعاك متدليتان على جانبيك. - صورة أمامية، وأخرى جانبية، وصورة خلفية. ولا تبلع بطنك أو تتخذ وضعية غير طبيعية. ولكن قف وكن على حقيقتك.

ستكون بحاجة إلى تسجيل وزنك غير الصحي وكتلة جسمك (ستجد طريقة حسابه في ملحق الكتاب). هذه القياسات يقوم بها عادة الأطباء لمعرفة الوزن المناسب لطولك.

أحط نفسك بأناس إيجابيين ونشيطين ورياضيين يحترمون مشروعتك الجديد في تنزيل الوزن. حاول أن تقلل من الأمور التي يمكن أن تشكل ضغطاً نفسياً عليك في حياتك؛ إذ إن الضغط النفسي سيمنعك من التركيز على أهدافك الهادفة وسيدفعك إلى اتخاذ قرارات هزيلة. وحاول ألا تشغل تفكيرك بالطعام والوزن باستمرار! فهناك أمور أكثر أهمية في الحياة تستحق منك الانتباه أكثر من الطعام والقلق على مؤشر وزنك في الميزان. قم واستمتع بالحياة. فإن هذا سيساعدك في الابتعاد وسيجعلك أكثر حيوية. إذ كيف يمكنك أن تفقد وزنك الزائد وأنت مشغول بما لا يناسب. فلا تنس أن 50 بالمئة من النجاح في تنزيل الوزن قرار ذهني!

وتذكر أن الغش هو قرار أنت من يتخذه. فإذا اخترت أن تغش، فأنت تغش نفسك. والآن لنبدأ في القضاء على الشحوم.

عدد الوجبات في اليوم: (4 - 5)

كمية هذه الوجبات معتدلة إلى حد ما. فلا تملأ صحنك وكأنك لن تأكل بعدها إلى الأبد. إذ إنك من الآن فصاعداً ستتناول وجبات أكثر، وستكون الفترات الفاصلة بين الوجبات قصيرة، ولن تعاني بعد اليوم من نوبات جوع كبيرة. فبما أنك ستأكل كل 3-4

ساعات، فأنت لست مضطراً لأكل الكثير في الوجبة الواحدة. من المهم جداً أن تستوعب هذا الأمر. فحتى لو لم تكن جائعاً من المهم جداً ألا تهمل وجباتك. وإنما تناول وجبة خفيفة. إذ إن جسمك بحاجة إلى أن يتعود على نظام مريح يمكن الوثوق به ومغذٍ في فواصل زمنية ثابتة.

كمية الفاكهة والخضار:

تناول الكمية التي تشعر فيها بالشبع. فليس هناك حدود ولا درجات حرارية محسوبة. ولكن رغم هذه الحرية لا تبالي في الأكل! فالمبالغة من العادات السيئة وغير الصحية. لا تقلق، ستأكل مجدداً قريباً. حاول أن تحدد صحتك الغذائية ضمن حدود مقبولة.

الخرافة:

إذا أهملت وجباتي أو عملت على تناول وجبة وحيدة في اليوم، سأخسر وزناً أكثر لأنني أستهلك حيريات أقل.

الحقيقة:

إن عملية الأكل بحد ذاتها تنشط الاستقلاب، مما يساعدك على حرق السعرات الحرارية وفقدان الوزن. فعندما تمتع عن تناول الطعام، سيصبح جسمك في "حالة جوع"، وهذا يعني أنه سيبطئ استقلابك كثيراً وستحول السعرات الحرارية التي ستستهلكها تلقائياً إلى شحوم. والجسم يلجأ إلى هذه العملية لأن الشحوم تعد مخزوناً كبيراً كامناً للطاقة، ومن الممكن أن يزودنا في المستقبل بالطاقة عندما نحتاج إليها. فعندما تهمل وجباتك و"تجوع

نفسك"، فإن جسمك لا يعلم متى ستزوده بالطاقة مجدداً، لذا سيلجأ إلى تخزينها على شكل شحوم لحين الحاجة إليها.

تحضير الطعام:

سيتم تناول الطعام النيء فقط أو المشوي أو المطبوخ على البخار. ويُسمح لك فقط بثلاث ملاعق طعام من الصلصات الخفيفة لطبق السلطة. وإذا كنت تشوي الخضار استخدم أقل كمية ممكنة من زيت زيتون (ملعقة أو ملعقتين صغيرتين).

أنموذج لمواعيد الوجبات:

ملاحظة: سأقدم إليك أنموذجاً ليس إلا. إذ عليك أن تعد بنفسك مواعيد وجباتك المناسبة لحياتك العملية، ولكن تذكر أن الفواصل الزمنية بين الوجبات يجب ألا تتجاوز أربع ساعات. وجرب في وجبة المساء الخفيفة تناول شرائح من الفاكهة أو الخضار النيئة أو المطبوخة على البخار مثل الكرفس والجزر والخيار والبروكلي أو الهليون.

الوجبة الأولى	8 صباحاً
الوجبة الثانية (وجبة خفيفة غنية)	11 ظهراً
الوجبة الثالثة	2 بعد الظهر
الوجبة الرابعة (وجبة خفيفة جداً)	5 بعد الظهر
الوجبة الخامسة	7 مساءً
وجبة خفيفة	9 مساءً

<p>جرب العنب المنزوع البذر المجمد. ضع العنب في حجرة التجميد في الثلاجة ومن ثم أخرجها منها متى شئت. إنها لذيذة وقليلة السعرات الحرارية!</p>	<p>نصيحة د. إيان الأولى:</p>
<p>لا تتناول طعاماً قبل ساعة ونصف من ذهابك إلى السرير. جرب أن تمشي ما يقارب 20 أو 25 دقيقة بعد وجبة العشاء أو شارك في نشاط جسدي آخر. إن هذا سيساعدك على تنشيط استقلابك وقدرتك على حرق السعرات الحرارية قبل النوم. كما يساعد جسمك على إفراز الإندروفينات وهي مواد كيميائية تجعلك تشعر بالسعادة.</p>	<p>نصيحة د. إيان الثانية:</p>
<p>تناول طعاماً غنياً بالألياف. إذ بينت الدراسات أن الألياف تساعدك وتجعلك تشعر بالشبع مدة أطول، وتعفيك من المعاناة من نوبات الجوع الحادة، وتخفف مستوى الكلسترول، وتقويك من الإمساك، وتقلل احتمال إصابتك بالأمراض القلبية، كما تساعد في الوقاية من الإصابة ببعض سرطانات الأمعاء الممكنة.. الأطعمة الغنية بالألياف هي الحبوب الكاملة والفاكهة والخضار والمكسرات والبذور.</p>	<p>نصيحة د. إيان الثالثة:</p>

الأطعمة والمشروبات المسموح بتناولها: (المرحلة الأولى)

- كل الفاكهة دون تحديد للكميات
- كل الخضار دون تحديد للكميات
- لا للبطاطا البيضاء
- لا للافوكادو
- المصدر الجيد للبروتين
 - الحمص
 - البازلياء
 - التوفو
 - العدس
- الرز الأسمر - كوبان اثنان من رز مطبوخ يومياً
- كوبان اثنان من حليب قليل الدسم أو منزوع الدسم في اليوم أو حليب الصويا
- ما أمكن من شرب الماء
- شوفان - كوب في اليوم
- كل الأعشاب والبهارات
- 6 أونصات من لبن زبادي قليل الدسم (مرتين في اليوم)
- 4 حبات صفار بيضة في اليوم
- كوبان من الزهورات في اليوم

الأطعمة والمشروبات غير المسموح بها: (المرحلة الأولى)

- الأرز الأبيض
- اللحم
- السمك
- الجبن
- الخبز بكل أنواعه
- العنب
- المكسرات
- الفاكهة المجففة أو المحفوظة
- السكاكر والبوشار ورقائق البطاطا المقلية
- الكريمة الثلجة
- الكحول
- العصائر
- المشروبات الغازية - العادية والدايت
- القهوة وكل المشروبات الحاوية على القهوة
- مشروبات الرياضيين
- ميلك شيك
- صفار البيض
- الأطعمة المقلية
- الوجبات السريعة

النشاط الجسدي

30 دقيقة على الأقل من تمارين القلب لـ 5 أيام في الأسبوع

أنموذج نشاطات: عدد السعرات الحرارية (المستهلكة في الساعة)

200	بيلاتس (خفيف)
300	بيلاتس (معتدل)
300	أجهزة (معتدل)
350	تنس (فردى)
400	بيلاتس (مكثف)
400-600	كيك بوكسنگ
420	رقص (أيروبيك)
450	ركوب الدراجة (معتدل)
450	مشى نشيط (3م/سا)
450	أيروبيك
500	جري (5م/سا)
500	السباحة
500	التسلق
550	التجديف (المعتدل الجهد)

600	المشي النشط
700	كرة السلة
700	التجديف (النشط)
700	الجري (11 إلى 30 د./مايل)
700	القفز بالحبل (المعتدل 70 قفزة/د.)
700	الأجهزة (جهد كثيف)
850	القفز بالحبل (كثيف - 125 قفزة/د.)
850	الجري (10 د./مايل)
900	صعود الدرج (المدرج)

الكيفية: على الأقل 30 دقيقة، 5 أيام في الأسبوع. يمكنك اختيار الأيام الخمس التي ترغبها. ليس من الضروري أن تكون الأيام متتالية، من الممكن أن تكون كل الأيام أو حتى بعضها. ويمكنك أن تزيد عدد الأيام إذا رغبت. فكل شيء زيادة عن 5 يعتبر ربحاً لك! حاول أن تسجل في مفكرة النشاطات الجسدية التي تمارسها والأيام التي مارست فيها الرياضة وعدد الساعات التي أمضيتها في ممارستها.

أنموذج للمواعيد:

30 د. - مشي نشيط (300 حريرة)	الإثنين
راحة	الثلاثاء
30 د. - أجهزة (350 حريرة)	الأربعاء
30 د. - أيروبيك (225 حريرة)	الخميس
راحة	الجمعة
30 د. 0 صعود الدرج (450 حريرة)	السبت
30 د. دراجة (225 حريرة)	الأحد

<p>حاول أن تقوم بنشاطك الجسدي باكراً في الصباح. فهذه بداية رائعة ليومك، وستمتص ضغطاً باقياً يومك قبل أن يصيبك الإرهاق بعد جهد يوم مليء بالعمل والمشاكل الأخرى. كما أن ممارسة الرياضة في الصباح الباكر تسمح لك دائماً بممارسة مزيد من النشاط الجسدي ليلاً، وسيكون هذا لصالحك!</p>	<p>نصيحة د. إيان الرابعة</p>
<p>مع أن ممارسة الرياضة في النادي أكثر تنظيماً وفعالية وتعطي نتائج أسرع، ولكن ليس من الضروري أن تنتمي إلى نادٍ رياضي لتقوم بالنشاط الجسدي المطلوب منك. فليس كل</p>	<p>نصيحة د. إيان الخامسة</p>

<p>الناس يحبون النوادي الرياضية، وقد يكون التسجيل فيها مكلفاً. لذا جرب صعود الأدراج والمدرجات. اصعد وانزل عشرة درجات، ثم كرر الصعود والهبوط مدة 30 دقيقة يتخللها 30 إلى 45 ثانية من الراحة تفصل كل عشرة درجات. وإذا كنت لا ترغب أن تحدث ضجيجاً في البيت، اذهب إلى أقرب مدرج إليك. إنه لنشاط جسدي رائع وغير مكلف.</p>	
<p>التمارين القلبية الحارقة للشحوم</p> <p>قم بنشاطك بحيث يكون نبض قلبك في المجال الحارق للشحوم: 50-70% من الحد الأعلى لنبض القلب. اطرح عمرك من 220 لتحصل على الحد الأعلى لنبضك. ثم اضرب الناتج بـ 0.5 - وهذا سيعطيك الحد الأدنى لنبض قلبك الذي يجب أن تحافظ عليه أثناء ممارستك لرياضتك. ثم اضرب الحد الأعلى لنبض قلبك بـ 0.70 - وهذا سيعطيك الحد الأعلى لحرق أكبر كمية للشحوم.</p>	<p>نصيحة</p> <p>د. إيان السادسة</p>

مثال: (شخص عمره 40 سنة)

$180 = 40-220$ (الحد الأعلى لنبض القلب)

$90 = 0.50 \times 180$ (الحد الأدنى لحرق أقل كمية من الشحوم)

$126 = 0.70 \times 180$ (الحد الأعلى لحرق أكبر كمية من الشحوم)

الحد المناسب لحرق أكبر كمية من الشحوم أثناء التمارين:
90-126 نبضة في الدقيقة.

ملاحظة: يجب أن يكون جهد المتكيف على نحو أفضل بين 60 و
75% من الحد الأعلى لنبض القلب.

www.ck12.com

الفصل الثالث

المرحلة الثانية: تأسيس

(3 أسابيع)

تهانينا! لقد اجتزت أصعب مرحلة في البرنامج: وهي مرحلة التنظيف. والآن، وبما أن جسمك قد تخلص من سمومه، واسترجعت القيم الغذائية الموجودة في الفاكهة والخضار، وأدرجتها في نظامك الغذائي، فلقد حان الوقت لترسيخ أسس حياة أكثر صحة غذائياً لتتعم بصحة أفضل.

الهدف من هذه المرحلة هو إدراج أطعمة كثيرة كنت تفتقدها في مرحلة إزالة التسمم، تلك الأطعمة التي اشتاق لها جسديك بشدة. من المهم جداً في هذه المرحلة أن تذكر أننا مازلنا بصدد القضاء على العادات الغذائية السيئة القديمة وبناء عادات مستقبلية جيدة. ومن المهم أيضاً أن تلتزم بإرشادات البرنامج وأن تدرك جيداً بأنك أنت وبرنامجك الغذائي في تقدم مستمر.

والآن، ليس هو بالوقت الذي ستمحو فيه ما أحرزته من تقدم في المرحلة الأولى، لذا إليك بعض القواعد الأساسية التي ستستمر بتطبيقها:

1. لا تبالغ في الأكل في كل مرة تجلس فيها للطعام، وحافظ على جدول مواعيد تناول الطعام بحيث تتناول 4-5 وجبات في اليوم.
 2. استمر في تناول ما استطعت من الفاكهة والخضار.
 3. لا تهمل إحدى وجباتك وحافظ ما استطعت على جدول مواعيد وجباتك الذي تبنيته وتأقلمت معه في المرحلة الأولى.
 4. عليك أن تتابع برنامج النشاط الجسدي ليستمر جسديك في حرق السعرات الحرارية والقضاء على الشحوم.
 5. استمر في تجنب الأطعمة المقلية والصلصات الدسمة، فهي تزودك بسعرات حرارية غير ضرورية وتزود جسمك بدسم سيئ.
- وتذكر أننا الآن بصدد بناء ذلك الهرم لنصل إلى الذروة في تحقيق هدف رائع جميل دائم. إن الحجارة التي ستصفها فوق بعضها في هذه المرحلة من أهم الحجارة لكونها حجارة الأساس والبنية التحتية، لذا امضِ واقضِ على الشحوم!

عدد الوجبات في اليوم: (4-5)

من المهم جداً أن تتناول على الأقل 4 وجبات في اليوم، لأننا الآن سنضيف إلى الحمية أطعمة أكثر لذة؛ وهي أطعمة أغنى بالسعرات الحرارية من فاكهة وخضار المرحلة الأولى. إن تناول عدة وجبات سيقبل عدد الساعات التي تنتظر فيها بين الوجبات، وهذا يساعدك في الاستمرار وفي قمع نوبات الجوع. وتذكر أن هدفنا هو القضاء على العادات الغذائية السيئة وبناء عادات

جديدة جيدة. إن وضع جدول مواعيد تناول الطعام عادة جيدة لا بد من القيام بها! كما أنصحك بأن تستمر في تناول حصص من الطعام صغيرة الحجم!

كمية الفاكهة والخضار:

كما في المرحلة السابقة، لا حدود لكمية الفاكهة والخضار التي بإمكانك تناولها في كل وجبة، باستثناء الأفوكادو والبطاطا. وتذكر أن هذه الحمية لا تتطلب منك أن تحسب فيها كم السعرات الحرارية المستهلكة. وليكن الجوع هو دليلك. تناول فاكهة وخضاراً إلى أن تشبع، ولكن لا تبالغ بحيث تترك الطاولة وأنت تشعر بالامتلاء. وهذا أمر مهم جداً. لأنك ستأكل وتزود جسمك بالطاقة من جديد بعد بضع ساعات، لذا فلا داعي للمبالغة في تناول الطعام.

الأطعمة والمشروبات المسموح بتناولها: (المرحلة الثانية)

الخضار والبقول:

- البروكلي
- الملفوف
- الخس
- كرنب
- لفت
- خس إفلانجي
- سبانخ
- جرجير

- القرع
- الجزر
- البطاطا الحلوة
- فاصولياء سوداء
- بازلياء
- حمص
- فاصولياء حب
- عدس
- ذرة
- أرضي شوكي
- هليون
- ملفوف بروكسل
- زهرة
- كرفس
- خيار
- باذنجان
- فاصولياء خضراء
- فليفلة خضراء وحمراء
- فطر
- بامية
- بصل
- فجل
- بندورة
- أرز اسمر - كوبان من الأرز المطبوخ من يوم لآخر (عند الرغبة)
- أفوكادو - حبة في اليوم كحد أعلى

ملاحظة: إنها الحصص الكلية المسموحة في اليوم، تناول حصتك في أي وجبة تختارها	الجديد
الدجاج: مشوي دون جلد (ممنوع القلي) الديك الحبش: مشوي دون جلد لحم بقر أو خروف منزوع الدهن ومسلوق	اللحوم 3-4 أونصة (حجم ورقة اللعب)
الهلبوت، الطن، السلمون، وغيره: 3 أونصة (ممنوع القلي) القريديس: 4 حجم كبير المحار: 6-12 البطلينوس: 3	مأكولات بحرية
4 بياض ببيضات أو أكثر 1 بيضة كاملة مسلوقة	البيض
$2\frac{1}{2}$ كؤوب حليب قليل الدسم أو منزوع الدسم، أو حليب الصويا الجبين: 1 أونصة (ما يقارب 1.5 شريحة) 6 أونصة لبن قليل الدسم (مرتين في اليوم)	الحليب والأجبان
الكورن فلكس (رقائق الذرة) شيريوس الشوفان فارينا (كريمة القمح) توتال	الحبوب الباردة وغير محلاة
رقائق النخالة رقائق الأرز رقائق القمح	$\frac{1}{2}$ كوب في اليوم الساخنة $\frac{1}{2}$ كوب في اليوم

سبيشبال ك شيك	
4 ملاعق صغيرة سكر (أو محليات اصطناعية)	المحليات
الملح (ملعقتان صغيرتان) الفلفل (على حسب الرغبة)	البهارات والأعشاب على حسب الرغبة
ملعقتا طعام من الصلصات الخالية من الدهن زيت الزيتون - ملعقة طعام ملعقة طعام مايونيز خالية من الدهن 2 مكعبا زبد (ملعقتان صغيرتان)	المنكهات
1-10 أونصة كوب قهوة 3 كوب شاي 5 كوب صودا 2 عبوة صودا دايت 1 كوب عصير طازج (يمكن تجزئته إلى $\frac{1}{2}$ كوب في الحصة) شاي مثلج - محلى بالمحلي الاصطناعي فقط ليمونادة - معدة بالليمون الحقيقي ومحللة بالمحلي الاصطناعي أو 2 ملعقة صغيرة سكر مياه غازية دون تحديد للكمية ماء دون تحديد للكمية	المشروبات

الأطعمة والمشروبات غير المسموح بها (المرحلة الثانية)

- الأرز الأبيض
- البطاطا البيضاء
- الخبز والمفّن الإنكليزي
- المعكرونة البيضاء أو السمراء
- القمح الأبيض
- الحلويات والدونات
- الكيكات
- البسكويتات
- السكاكر
- الكريمة الثلجة
- رقائق البطاطا (الشيبيس)
- الشوكولاته
- اللحم المقدد
- النقانق
- الكحول
- المقالي
- الوجبات السريعة
- المشروبات الغازية
- العصائر المحلاة
- ميلك شيك
- قهوة بالكريمة أو كابتشينو

نصائح:

- لا تأكل نفس السمك أو اللحم مرتين في نفس اليوم
- حاول أن تفصل وجبات اللحوم بوجبة واحدة على الأقل
- حاول أن تترك بعضاً من الطعام في طبقك عندما تغادر الطاولة
- حاول أن تقوم ببعض النشاط الجسدي بعد تناول وجبة العشاء (مدة 20 د. على الأقل)
- لتكن وجباتك الخفيفة عبارة عن فاكهة أو خضار بعد العشاء
- تذكر حجم الحصص: الأقل يكون أفضل!

النشاط الجسدي:

برنامج المرحلة الأولى نفسه، إلا أنه قد حان الوقت لتزيد من فعاليته لأنك أصبحت الآن تحصل على سرعات حرارية أكثر، لذا لا بد من زيادة كل شيء بنسبة 10-15%

فعلى سبيل المثال: إذا كنت تمشي 30 دقيقة في اليوم، فعليك الآن أن تمشي 35 دقيقة.

وإذا كنت تمشي ميلاً في اليوم، عليك الآن أن تمشي ما بين 1.1 و 1.2 ميل.

وتذكر أن تمارس الرياضة الخاصة بالقلب بما يتناسب مع قلبك كما هو مشروح في المرحلة الأولى.

كلما زاد نشاطك كان هذا أفضل لصحتك!

لا ترفع أثقالاً! (سيكون رفع الأثقال في المرحلة الثالثة أو

الرابعة)

نموذج للمواعيد

35 د. - أجهزة (408 حريرة)	الإثنين
35 د. - سباحة (291 حريرة)	الثلاثاء
راحة	الأربعاء
35 د. - مشي نشيط (مكتف) (350 حريرة)	الخميس
راحة	الجمعة
35 د. - ايروبيك (263 حريرة)	السبت
35 د. - قفز على الحبل (408 حريرة)	الأحد

秀秀秀

obeikandi.com

الفصل الرابع

المرحلة الثالثة: بناء

(4 أسابيع)

لقد عملت خلال الأسابيع الأربع الأخيرة على تثبيت أسس متينة في طريقك لتبني أسلوب حياة أكثر صحة، والآن ستستمر في البناء. ستضيف المرحلة الثالثة تنوعاً أكثر إلى حميتك. إذ إن خطة البناء والطعام الجديدة ستسمح لك بالتمتع بأطعمة عديدة كنت في الماضي تتمتع بها. ولكن الفرق يكمن في أنك أصبحت تستوعب على نحو أفضل مفهوم الحصص والتحكم بها وأهمية تناول المزيد من الفاكهة والخضار، لقد أصبح بإمكانك الآن أن تتمتع بتناول تلك الحلويات التي افتقدتها في المراحل الأولى، ولكن عوضاً عن تناول خمس قطع حلوى ستكتفي الآن بقطعتين. إن المرحتين الأوليين ركزتا على بعض المفاهيم المهمة التي سترشدك في سلوكك الغذائي. فلا تدبر عن كل ما تعلمته وتعود إلى عاداتك السيئة. فإن هذا سيقبل على أعقابه كل تقدم حققته وعملت على الحصول عليه بجهد.

وتذكر أنك ستتناول الآن على الأقل أربع مرات في اليوم، وهذا يعني أنك غير مضطر لماء صحنك إلى حافته وتناول وجبات

ضخمة. إذ إن جسمك قد اعتاد الآن على الكميات القليلة وعلى مواعيد تناول وجباتك التي تبنيها أثناء المرحلتين الأوليين. فاعمل جاهداً على عدم إفساد هذه المواعيد وهذا النظام، وإذا لم تتمكن لسبب ما من المحافظة عليه، فلا تتأخر عن العودة إليه في أسرع وقت ممكن. إذ إن الانقطاع القصير الأمد لن يبعدك كثيراً عن السباق. فما من محتمٍ كامل، ولا بد في وقت ما من أن يضعف ويبتعد ولو شيئاً قليلاً. وهذا أمر مألوف ووارد جداً، وقد يحصل لكل واحد منا. فإذا ابتعدت عن الحمية فلا تقلق. إن الحمية القاضية على الشحوم معدة بحيث تتقبل مثل هذا الانحراف، وهي تسامح ولا تعاقب. ما عليك إلا أن تعود إلى المرحلة الأولى إلى أن تفقد كل الوزن الذي استرجعته. وعندما يحصل هذا استمر بتطبيق حمية المرحلة الأولى يوماً زيادة، ومن ثم عد إلى المرحلة الثالثة.

عدد الوجبات في اليوم: (4-5)

كمية الفاكهة والخضار:

سيكون الجوع هو دليلك. تناول من الطعام ما يكفيك بحيث تشعر بالرضا، ولكن ليس كثيراً بحيث تشعر بالامتلاء. وتذكر أن هذه الأطعمة تكون أغنى بالقيم الغذائية عندما يجري تناولها نيئة أو مطهوءة على البخار أو مشوية أو مخبوزة. أما القلي فغير مسموح به؛ لأنه غني جداً بالسعرات الحرارية، ويقتل محتوى الأطعمة من القيم الغذائية.

نصيحة د. إيان: جرب أن تلتزم بحمية المرحلة الأولى ليوم واحد في الأسبوع في المرحلة الثالثة. فإن هذا سيقبل عدد السعرات الحرارية ويبعد جسمك عن رتبة المرحلة الثالثة المريحة، مما يدفع جسمك إلى خسارة المزيد من الوزن.

الأطعمة والمشروبات المسموح بها: المرحلة الثالثة

الخضار والحبوب

• بروكلي

• ملفوف أخضر

• خس

• كرنب

• خس إفرنجي

• سبانخ

• جرجير

• يقطين

• جزر

• قرع

• بطاطا حلوة

• فاصولياء سوداء

• بازلياء

• حمص

• فاصولياء حب

- عدس
- ذرة
- فول
- أرضي شوكي
- هليون
- شمندر
- زهرة بروكسلي
- زهرة
- ملفوف
- كرفس
- خيار
- باذنجان
- فليفلة خضراء وحمراء
- فطر
- بامية
- بصل
- فجل
- بندورة
- رز أسمر - كوبان من الأرز المطبوخ من يوم لآخر (عند الرغبة)
- أفوكادو - في اليوم على الأكثر

<p>كورن فلكس شيريوز شوفان توتال لايف أرز منفوخ سبيشال ك شيك</p>	<p>الحبوب باردة غير محلاة $1 \frac{1}{2}$ كوب في اليوم ساخنة $\frac{1}{2}$ كوب في اليوم</p>
<p>4 ملاعق صغيرة سكر (أو محليات اصطناعية)</p>	<p>المحليات</p>
<p>ملح (ملعقتان صغيرتان) فلفل (ما تشاء)</p>	<p>البهارات والأعشاب</p>
<p>ملعقتان صغيرتان من الصلصات الخالية من الدهن زيت زيتون - ملعقة صغيرة ملعقة صغيرة مايونيز خالية من الدهن مكعبان صغيران من الزبد</p>	<p>المنكهات</p>
<p>كوب قهوة 3 أكواب شاي 5 أكواب كلاب صودا علبتا كولا دايت</p>	<p>المشروبات</p>

<p>شاي مثلج - محلّى بمحلّ اصطناعي - ليمونادة معدة بالليمون الطبيعي ومحللة بالمحلي الاصطناعي أو بمعلقتي سكر - كمية غير محدودة من المياه الغازية</p>	
<p>● كوبان من عصير فاكهة طازج (يمكنك تجزئة هذه الكمية على طول اليوم)</p>	<p>الجديد</p>
<p>ملاحظة: هذه الحصص هي الحصص الكلية المسموح بها في اليوم: تناول حصصك في الوجبة التي تختارها: لقد أصبحت حصتك من اللحوم أكبر الآن</p>	<p>المستجدات:</p>
<p>دجاج: مطبوخ دون الجلد (غير مقلي) ديك حبش: مطبوخ دون جلد لحم بقر ناعم أو شرائح: منزوع الدهن لحم غنم مشوي 1 نقانق ديك حبش</p>	<p>اللحوم 5 أونصات حجم ورق اللعب ونصف</p>
<p>طون، سلمون، وغيره (غير مقلي) قريدس: 4 حجم كبير المحار: 6-12 البطلينوس: 3</p>	<p>مأكولات بحرية</p>
<p>4 بياض بيضاء بيضتان كاملتان - مسلوقتا أو مقليتان بالماء</p>	<p>البيض</p>
<p>3 أكواب حليب قليل الدسم أو منزوع الدسم أو حليب الصويا</p>	<p>حليب وأجبان</p>

الجبن: 1.3 أونصة (ما يقارب شريحتين)	
معكرونة من القمح الكامل: 1 كوب في اليوم خبز من القمح الكامل: 4 شرائح رقيقة	المعكرونة والخبز
ملاحظة: تحلية واحدة في اليوم في أي وجبة تختارها 3 رقائق شوكولاته 4 بسكويت بالزنجبيل 2 بسكويت بالزبيب والشوفان 2 بسكويت بزبد الفستق العبيد 1 كرة من الكريمة المثلجة القليلة الدسم	الحلويات حجم حصة البسكويتات يقارب حجم الدولار الفضي

المأكولات والمشروبات غير المسموح بها

المرحلة الثالثة

- أرز أبيض
- بطاطا بيضاء
- خبز أبيض
- معكرونة بيضاء
- طحين أبيض
- حلويات/دونات
- كيك
- سكاكر
- رقائق البطاطا أو الذرة المقلية
- نقانق
- صودا
- ميلك شيك
- كابتشينو

النشاط البدني:

نفس البرنامج الخاص بالمرحلة الثانية، سوى أن الوقت سيزيد لكونك تتناول طعاماً أكثر بسرعات حرارية أكثر، عليك إذن أن تزيد الوقت المخصص للرياضة ما يقارب 25%:

فعلى سبيل المثال: إذا كنت تمشي 35 دقيقة في اليوم، فعليك الآن أن تمشي 45 دقيقة.

وإذا كنت تمشي ميلاً في اليوم، عليك الآن أن تمشي 1.4 ميل في اليوم.

وتذكر أن تقوم بالتمارين الخاصة بالقلب بما يتناسب مع قلبك كما هو موضح في المرحلة الأولى.

إن رفع أثقال خفيفة أمر خيارى، ولكنه مفيد جداً في المرحلة التالية.

نصيحة د. إيان: حاول أن تحرق حريرات زيادة بممارسة الرياضة مرتين في اليوم كما يفعل الرياضيون: مرة في الصباح كالمعتاد وأخرى في المساء. فإن هذا سينشط حقاً استقلالبك.

أنموذج لأوقات ممارسة الرياضة:

راحة	الإثنين
45 د. - أيروبيك (338 حريرة)	الثلاثاء
45 د. أجهزة (525 حريرة)	الأربعاء
راحة	الخميس
45 د. - كرة السلة (525 حريرة)	الجمعة
45 د. - سباحة (375 حريرة)	السبت
45 د. - صعود الدرج (675 حريرة)	الأحد

秀秀秀

obeikandi.com

الفصل الخامس

المرحلة الرابعة: المعبد

(لمدى الحياة)

لقد أنهيت في الحقيقة في هذه المرحلة مرحلة البناء، أي إنك حققت نجاحاً باهراً. فكن فخوراً بنفسك! لقد تخلصت من السموم المتراكمة في جسمك، وبنيت أساساً صلبة نحو أسلوب حياة أكثر صحة، وتبنت عادات جيدة سترشدك في بقية حياتك، وكأنك بنيت معبداً مقدساً، شيئاً لتتأمله وتحترمه وتقدره. ولكن ككل الأبنية الجميلة، لا بد من العناية بها لحفاظ على نظافتها وبريقها. ولا بد من وقت لآخر من إجراء بعض التصليحات، وهذا أمر متوقع. وهذه هي الحمية القاضية على الشحوم.

الآن وقد بنيت معبداً من عادات غذائية جيدة وبرنامج رياضي، يمكنك أن تتأمله وتقدره، بل لا بد أيضاً من أن تهين نفسك لبعض مواقف الضعف التي قد تتعرض لها. ولكن تذكر أنها الحياة.

إن هذه المرحلة سلسلة بطبيعتها، لأنك لا تعرف أين يجب عليك عمل التصليحات أو متى. ربما قد بدأت تَأكل الكثير من الحلوى، أو زدت حصصك الغذائية فوق الحجم المناسب. وقد يبدأ بعض الناس بإهمال الرياضة فيلحظون أن وزنهم أخذ بالعودة شيئاً

فشيئاً. لا تتزعج ولا ترتعب. فهذه ليست المشكلة الكبيرة، إذ يمكن تعديها بسهولة. وهنا تكمن روعة الحمية القاضية على الشحوم. المهم هو أن تتعرف بسرعة على نقطة الضعف الموجودة في الرف، وأن تستخدم بسرعة الأدوات اللازمة لإصلاحها. فإذا لاحظت أنك استرجعت 10-15% من وزنك، فما عليك إلا أن تترك المعبد (المرحلة الرابعة)، وعد إلى مرحلة التنظيف (المرحلة الأولى) إلى أن تتخلص من الوزن الذي استرجعته، ومن ثم عد مباشرة إلى المرحلة الرابعة على أن تحافظ على مقدار حصصك الغذائية وعلى نشاطك الرياضي.

في هذه المرحلة الأخيرة، هناك بعض الأطعمة والأشربة يمكنك إضافتها بحيث يكتمل برنامجك الغذائي. وبما أنها كانت غائبة عن نظامك الغذائي في الأسابيع الثمانية الأخيرة، فإنك ستقدرها وتتمتع بها الآن أكثر. ولكن من المهم أن تتابع التزامك بالخطوط الرئيسة ولا تبالغ في الأكل. وتذكر في هذه المرحلة من الحمية أنك قضيت على العادات السيئة وتبنيت عادات أخرى جيدة وصحية بفضل مثابرتك وقوة إرادتك. يمكن لهذا الأسلوب في الحياة الأكثر صحة أن يحافظ على لياقتك ورشاقتك وصحتك.

نصيحة د. إيان: اشتر جهازاً رخيصاً يحسب عدد الأدرج التي تصعد في اليوم. وحاول أن تصعد 6000 درجة من أجل صحة جيدة و 10000 درجة بهدف تنزيل الوزن.

ملاحظة: كل الأطعمة المذكورة في المراحل السابقة مسموح بها في هذه المرحلة. ما عليك إلا أن تضيف الجدول التالي، واستمتع! ولكن تذكر أنه لا بد من التحكم بالحصص.

الجديد	
الإفطار	مرتدلاً - 4 شرائح في الأسبوع نقانق - 2 إصبع في الأسبوع 6 قطيفة في الأسبوع (يُفضل أن تكون من القمح الكامل) 1 وפל في الأسبوع 2 شريحة بيتزا بالجبن بكل أنواعها - مرتين في أسبوع
الغداء و العشاء	أرز أبيض - 2 حصة في الأسبوع (ولكن يُفضل دائماً الأرز الأسمر) 1 بطاطا بيضاء مشوية (ولكن يفضل دائماً البطاطا الحلوة) 2 حصة صغيرة من البطاطا المقلية 1 حصة من جبن ريكوتا 3 مرات في الأسبوع جبن سويسري أو بوفولون أو منستر، 2 شريحة في اليوم 2 بطلينوس حجم وسط في الأسبوع 1 سرطان بحري في الأسبوع 4 شرائح مرتدلاً حجم وسط في الأسبوع

المشروبات	كوبا صودا في الأسبوع (يفضل الدايت منها) (يُفضل ألا تكون في جلسة واحدة) 3 أكواب كابتشينو أو قهوة بالكريمة (جرب الحليب الخالي من الدسم) 1 كوب ميلك شيك حجم كبير في الأسبوع
-----------	---

النشاط البدني:

لابد أنك قد أصبحت الآن في هذه المرحلة تؤدي تمارينك المعتادة وأنت مرتاح. أدِّ رياضتك 5 مرات في الأسبوع مدة ساعة على نحو مكثف. من المهم جداً أن تغير رتبة نشاطك الرياضي، لأن جسمك يعتاد سريعاً على نظامك الرياضي ومن ثم يتوقف عن حرق المزيد من الحريات.

إضافة إلى هذا، عليك أن تبدأ بحمل بعض الأثقال تحت مراقبة مشرف. إن هذا سيساعدك في بناء نسيجك العضلي. عليك أن ترفع أثقالاً مرتين في الأسبوع على الأقل، ولا تهمل عضلة من جسمك. يمكنك القيام بهذا في بيتك باستخدام أثقال بسيطة. ولكن عليك أن تتأكد من حمل الأثقال المناسبة وتدريب على رفعها تدريجياً.

إن متابعة خطتك في النشاط البدني أمر مهم جداً في تحقيق هدفك وللحصول على النتائج المرجوة من حميتك.