

الفصل السادس

اختراق عتبة الجمود

يصل معظم المتزمنين بحمية ما إلى مرحلة يثبت فيها وزنهم ولا يفلحون في تنزيل وزنهم رغم نجاحهم في ذلك في البداية. وهذا ما نسميه بالنقطة الحرجة. وهذا أمر حرج لأنه وللأسف سبب توقف معظم الناس عن المتابعة منزعجين. فلا تتسحبا إن بلوغ هذه المرحلة أمر طبيعي جداً ومنطقي. إذ إن الجسم آلة ذكية جداً، ففي الوقت الذي نظن فيه أننا نتحايل عليه، فإنه يكتشف الأمر، ولا يدوم التلاعب به طويلاً. لأنه سيعتاد على أسلوبك الجديد في الأكل وفي ممارسة الرياضة، فيقرر ألا يستمر في حرق السعرات الحرارية، ويعمل على تخزين الشحوم. صدق أو تصدق، إنها آلية فطرية للبقاء تلجأ إليها أجسامنا. تخيل لو أنك بقيت محجوزاً في جبل بارد دون أي وسيلة للحصول على طعام أو ماء مدة طويلة. سيعمل جسمك على الحفاظ على شحومه - مصدر الطاقة - قدر استطاعته بحيث تبقى دون طعام وماء إلى أن يصل فريق النجدة. حسناً إنها نفس الفطرة التي تستيقظ عادة عندما تعمل على خسارة وزنك.

ولكن هناك طريقة لاختراق نقطة الجمود هذه؛ إلا أنها تتطلب صبراً وتصميماً. أولاً، عليك في كل مرة تمارس فيها رياضة

أن تزيد من شدتها بنسبة 20٪ وليكن هذا مدة 9 أيام. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تمشي عادة 60 دقيقة أثناء ممارستك لرياضتك، امش الآن 72 دقيقة. وإذا كنت تمشي ميلين، فلتمش الآن 2.4 ميل. وفي نفس الوقت، قلل كم السرعات الحرارية التي تستهلكها بتناول حصص أصغر. في هذه الطريقة تقضي على المشكلة من طرفيها.

وهناك طريقة أخرى وهي أن تغير حميتك. في بعض الأحيان عليك أن تهز النظام ليتحرك. لذا عد إلى المراحل الأولى كالأولى أو الثانية مدة 7 أيام. ويمكنك أيضاً أن تزواج بين المرحلتين، المهم أن تلزم جسمك بشيء مختلف عما اعتدت عليه. وعليك أيضاً أن تغير برنامجك الرياضي. جرب أن تمارس رياضة مختلفة. فإذا كنت تمضي معظم الوقت المخصص للرياضة في المشي، جرب صعود الدرج أو رياضة أخرى. ولا تقلل الزمن المخصص للرياضة وإنما زد من شدته.

لذا من أجل اختراق عتبة الجمود عليك أن تهز جسمك وتخرجه من دائرة الراحة. وليكن ذلك مدة 7-9 أيام، وبالتالي ستتجح. لا يوجد هناك حلول عالمية تناسب كل الناس، ولكنني وجدت أن هذه الطريقة فعالة جداً لمعظم الراغبين في تنزيل أوزانهم والذين ساعدتهم لسنين طويلة.

أنموذج:

60 د. - أجهزة (700 حريرة)	الإثنين
60 د. - سباحة (500 حريرة)	الثلاثاء
يوم راحة	الأربعاء
60 د. - مشي نشيط (600 حريرة)	الخميس
يوم راحة	الجمعة
60 د. - أيروبيك (450 حريرة)	السبت
60 د. - قفز على الحبل، 70 قفزة/د (700 حريرة)	الأحد

秀秀秀