

## المقدمة

يقدم كتاب الدليل الشامل لتخفيف الوزن ومقاومة الشيخوخة والوقاية من الشحوم حلولاً لوباء البدانة في المجتمع وتفاصيل عن الكيفية التي يمكنك بها شخصياً أن تحقق وزناً صحياً وأن تحافظ عليه وأن تحصل على طاقة أعظم وتشعر بمزيد من الاسترخاء في الوقت نفسه. سوف تتعلم كيف تنظر إلى إدارة الوزن على أنه جانب مهم من جوانب صحتك العامة وكيف تقدم على خطوات صغيرة وعملية تؤدي إلى نتائج كبيرة.

**ما الذي تريده؟**

هل تحب التمتع بأفضل صحة ممكنة؟ بالطبع أنت تحب ذلك! لكن هذا يأخذنا إلى السؤال التالي الذي ربما يكون جوابه أكثر تعقيداً.

**الجهد المطلوب**

هل ترغب في بذل الجهد الضروري لإدارة نمط حياتك وفقاً للتطور الطبيعي لمنظومة العقل - الجسد؟ يتمنى معظمنا أن يستمر

في فعل الأمور التي اعتاد على فعلها أملاً في أن تتغير النتائج في المرة القادمة بطريقة أو بأخرى. نحن نصاب بالإدمان على فعل الأمور التي اعتدنا على فعلها، مع أن تكرار الأنماط نفسها سوف يؤدي إلى النتائج نفسها والتي غالباً ما تكون غير مرغوب فيها. يجب أن تتغير لكي تغيّر النتيجة. ليست هناك طريقة أخرى.

ليست هناك حبوب أو أدوية أو إجراءات أو أدعية يمكن أن تكون بديلاً عن الاستثمار في نفسك من أجل تحسين حياتك. يجب ببساطة أن تشارك لكي تحدث تقدماً. أنت تعرف أن هذا صحيح عندما يتعلق الأمر بعملك وبعلاقاتك مع الآخرين. هو ينطبق أيضاً على إدارتك لصحتك ووزنك. أستطيع أن أجعل ذلك أكثر بساطة بل أكثر سهولة بالنسبة إليك، ومع ذلك إذا أردته أن يتحقق فالأمر عائد إليك!

### حب الذات

هل يمكنك أن تحب نفسك إلى درجة تدفعك للقيام بعمل يحقق الفائدة الأكبر لصحتك؟ جيد! إن رغبتك في العمل هي المفتاح إلى نجاحك. إنها الخطوة الأولى نحو عيش حياة أطول وأكثر حيوية ووفرة.

## رغبات الذات

إن ذواتنا تفضل المتعة وبقاء الأمور على ما هي عليه. تبحث الذات عن مستوى معين من الراحة ثم تثبت عنده حتى أنها تقنعك أحياناً أن التغيير أمر لا طائل منه. يحدث ذلك على مستوى كيماوي حيوي وعادة ما يحدث تحت مستوى إدراكك الواعي.

## الوالد الخاص

يمكنك أن تغير عادات جسديك كما تغير عادات طفل صغير من خلال تشجيعه بلطف وتعزيز سلوكه يومياً. عندما تقوم بذلك، سوف تبني مع الوقت عادة جديدة. عندها سيصل جسديك إلى مستوى جديد من الراحة ويثبت عنده من أجل منفعتك.

## التعزيز

العادة الجديدة سوف تحل محل العادة القديمة. عندما يحدث ذلك سوف تشعر بالتحسن. تذكر أن هذه عملية تحدث بشكل طبيعي جداً. لأنك تحب الشعور بالتحسن سوف يتولد لديك الحافز للاستمرار بالتحسن.

## حالة الطاقة المنخفضة

إن الجسد عادة ما يقاوم التغيير توافقاً مع رغبة الذات في الراحة والطمأنينة. أحد أسباب ذلك هو أن كل عادة نحاول

اكتسابها ببقينا في حالة من الطاقة المنخفضة دون الحالة الأمثل. يمكن لهذه الحالة بعد ذلك أن توهمنا باستحالة القيام بالأمر التي نحتاج إليها لصنع التغييرات التي نقول أننا نرغب بها.

### خذ بعين الاعتبار

عندما نقوم بتغيير ما -على سبيل المثال، حذف الأطعمة السامة- نشعر بالانزعاج لأن منظومة العقل - الجسد تعيد توازنها الكيماوي. إذا أقلع مدخن يدخن منذ فترة طويلة عن التدخين سوف يشعر بأعراض السحب. سوف يعاني من التوق إلى التدخين وقد يشعر بالقلق. كذلك عندما تتوقف عن تناول الطعام السام فقد تعاني أيضاً من أعراض السحب بما في ذلك الأوجاع والآلام. ما حدث هو أن الجسد قد تلائم تدريجياً مع السموم وأصبح الآن يعتمد عليها لكي يشعر بأنه طبيعي. يحدث ذلك حتى لو كان "الطبيعي" يضر بصحتك.

### الميل الطبيعي

عندما نشعر بأننا لسنا على ما يرام قد يكون مجرد التفكير بالقيام بفعل ما من أجل صحتنا أمر مريب.

نحن غالباً ما نقرر التوقف عن القيام بأي تغيير ومتابعة نفس السلوكيات المؤذية للصحة التي كنا نمارسها، ربما مع تعديلات بسيطة. قد تعرف أشخاصاً مدمنين على المشروبات الخفيفة أو

الحلوى أو القهوة أو بعض الأدوية. بالنسبة إلى هؤلاء إن مجرد التفكير بالإقلاع عن هذه الأمور يسبب الشعور بالإجهاد.

### لو كنت ذلك الشخص

هل تشعر بالقلق لأن البدء ببرنامج لفقد الشحوم يعني حرمانك من أطعمتك المفضلة؟ إذا كنت تشعر بذلك، ركز على أنك ستكون في أفضل حالة صحية. استبدل هذه الفكرة المشجعة بفكرة الحرمان تلك. غدِّ نفسك بهذه الفكرة الجديدة طوال اليوم، تصور نفسك فعالاً ومعافى.

### تغيير وضعيتنا

من المفيد أن تعرف مسبقاً أن أيَّ تغيير إيجابي في الحمية سيؤدي إلى نتيجة وأن أجسادنا ستجري تعديلات قد تزعجنا في البداية. الأمر لا يختلف عما يحدث عندما تبدأ ببرنامج جديد للتمرين. في البداية سوف تشعر عضلاتك بالأوجاع ولكن عندما تستمر في البرنامج ستصبح أقوى وأكثر لياقة وستزول الأوجاع. بالطريقة نفسها من المهم أن تحافظ على نظام الطعام الجديد حتى يميز جسدك الكيمياء الحيوية المتغيرة على أنها الـ"طبيعي" الجديد.

### حافظ على وجهتك

يجب أن نتحمل الانزعاج القليل المؤقت في سبيل المكاسب الكبيرة التي نسعى إليها. لحسن الحظ هذا الانزعاج لا يستمر

طويلاً لأن الجسم يتلاءم بسرعة. يمكنك أن تساعد نفسك في هذه العملية من خلال تطبيق بعض النشاطات والاقتراحات التي تجدها في هذا الكتاب.

### ضحية أم منتصر؟

لكي نساعد أنفسنا على اختيار أفضل صحة ممكنة لنا، يجب أن ندرك أننا عندما نحجم عن الإقدام على أي عمل فكأننا اخترنا أن يسيطر علينا ماضينا وبيئتنا. إن الألم والتعاسة والمعاناة والموت المبكر هي النتائج الطبيعية التي سنصل إليها فيما لو استمررنا على ما نحن عليه. الطبيعي كما نعرفه في ثقافتنا ليس صحياً كثيراً. إن خلوناً من الأمراض هو منتصف الطريق فقط في رحلتنا إلى العافية.

### تحديات جديدة

إذا كنت تعاني من ضغوط شديدة يجب أن تتعلم تقنيات التخلص من الضغوط وإدارتها. هذا المجال يحتاج منك إلى انتباه واعٍ إذا أردت أن تكون صحيح الجسم. سوف تتعلم كيف تتجاوز مجرد التعامل مع مسببات الضغوط التي تواجهك كل يوم. سوف تتعلم كيف تمحي بشكل كامل مسببات الضغوط المخزنة منذ فترة طويلة. التعامل مع الضغوط سوف يمنحك القوة ويساعدك على تعليم الأشخاص الذين تحبهم كيف يقللون الضغوط في حياتهم.

## الأمر كلها تعمل مع بعضها البعض

كل ما تقوم بك لتحسين صحتك سيكون أمراً مفيداً. سوف تتعلم من هذا الكتاب التمرين الوحيد الأكثر أهمية وكيف تتحكم بشكل عقلائي بعاداتك في الأكل. سوف تفوق النتائج التي ستصل إليها الجهود القليلة التي بذلتها وسوف تشعر بالتحسن سريعاً.

### آخر المعلومات

كما ذكرت سابقاً، إن مهمتي هي أن أسهّل الأمر عليك؛ أن أسهّل عليك فهم الخطوات التي تفيدك والإقدام عليها. سوف أطلعك على ما تم تعلمه من آخر العلوم؛ علم الأعصاب الحيوي والميكانيكا الكمية والفيزياء الكونية إضافة إلى الفلسفات القديمة.

### ابدأ من هنا

ربما تعاني من آثار إصابة أو جراحة أو حادث. التعافي يحتاج إلى الانخراط في سلوكيات جديدة لفترة طويلة. أعرف ذلك من تجربتي. عندما كنت مستلقياً على ظهري في المستشفى بعد إفاقتي من سبات استمر عشرة أيام عرفت أن الأمور ستكون مختلفة. إن الجبائر على رأسي وذراعي ورجلي جعلت من الواضح بالنسبة إلي أن عملية الشفاء ستأخذ وقتاً طويلاً وأن عليّ أن أكون صبوراً.

## الانغماس في الملذات

لقد انتهكنا صحتنا في سنوات شبابنا، سواء عن جهل أو عن قصد. ربما نكون قد أكلنا أشياء نعرف أنها غير صحية. نأمل أننا توقفنا الآن عن الانتهاك المتعمد. لكننا نتعرض لبيئات سامة من دون أن نفهمها تماماً أو أن نفهم قرارات اتخذناها بشأن الطعام.

### المتفرجون

قد تتأثر صحتنا نتيجة لتعرضنا لظروف تؤذي الصحة من دون علمنا بذلك. على سبيل المثال، التعرض للزئبق السمك أو حشوات الأسنان أو شرب الماء الملوث بالكلور أو الاغتسال به. إن صحتنا تعاني بسبب نقص إدراكنا أو نقص المعلومات التي لدينا.

### تمهل

إن سنوات من تراكم السموم تبلي النظام. يصبح الجسد كسولاً وغير فعال. بعدها لا يعود الجسد قادراً على التخلص من السموم وشفاء ذاته. ننتقل إلى تعاطي الأدوية لكن هذه تؤدي إلى ملوثات جديدة على الجسد الآن أن يتعامل معها. في النهاية ينهار الجسم عندما تبدأ أعراض ندعوها السرطان وأمراض القلب والسمنة بالظهور ما لم نقم بتغييرات نعكس فيها هذا التدهور اللولبي.

## أفضل صحة ممكنة

قد تكون حالتك الصحية الراهنة متأذية بسبب تأثيرات الزمن والظروف. قد تكون "أفضل صحة ممكنة" أمراً مثالياً لا يمكن تحقيقه. قد لا تتمكن أبداً من أن تصبح منافساً رياضياً أو متسلاً للجبال بسبب الظروف المزمدة التي تطورت لديك. لكنك بالتأكيد تستطيع أن تتحسن ابتداءً من النقطة التي أنت فيها نحو الأمام وهو أمر يستحق المجازفة!

### حالتك

على الرغم من تعرضك للتراجع فإن صحتك يمكن أن تتحسن. هذا صحيح حتى لو كان شكلك الذي تحدده المورثات لا يتغير كثيراً. يمكنك الآن أن تعكس الكثير من تأثيرات عدم الفعالية ببساطة بتحسين الوظيفة الاستقلابية. إن جسدك يستبدل دورياً كل خلية من خلاياه من جلدك إلى قلبك إلى عظامك. ما الذي يحدث إذا ابتكرت أفضل الظروف لتجديد نفسك؟

### الإصلاح الذاتي

يمكنك أن تحقق أفضل صحة ممكنة. إن منظومة العقل-الجسد مذهلة تماماً في قدرتها على الإصلاح الذاتي والتجدد. هناك عدد كبير من القصص عن أشخاص تغلبوا على معيقات صحية صعبة بل تبدو مستحيلة أحياناً. معظمنا نعرف شخصياً

أناساً تغلبوا على الصعاب في سبيل التمتع بحياة أفضل على الرغم من الإعاقة أو التاريخ. لدي قصة من هذا النوع، لذلك أعرف أنه أمر ممكن ويستحق المحاولة. إذ كانت الحياة تستحق العيش -وأعتقد أنها كذلك بالنسبة إليك وإلا لما قرأت هذا الكتاب! - ألا تستحق العيش بأفضل شكل ممكن؟

### ما الذي يستطيع المرء فعله

ما يستطيع أحدنا أن يفعله يستطيع أن يفعله شخص آخر. يمكنك بالتأكيد أن تتعلم كيف تشعر بالتحسن أكثر مما تشعر به الآن. إنه موضوع الإدراك المتصاعد للطاقة المتزايدة. بعبارة أخرى، الخطوات الصغيرة تتراكم. سوف يتحسن مستوى طاقتك وسوف تشعر بالتحسن بشكل طبيعي وبسهولة. إن الشعور بالتحسن سوف يشجعك على الاستمرار في خطة فقد الشحوم وعلى توسيع مستوى نشاطك. إنه أمر منطقي، بعد ذلك سوف تتحسن صحتك وتعيش لفترة أطول وبحيوية أكبر.

### لا حاجة إلى الصراع

إن اتباع البرنامج المعروض هنا لإدارة وزنك بانسجام هو أمر سهل لأنه لا وجود للصراع. سوف تعمل مع، بدلاً من العمل ضد، تطور جسديك وبنيتك الوراثة. اتبع الخطة وسوف لن تفشل في الحصول على النتائج التي تسعى إليها.

## النجاح مضمون

تعريف النجاح في ثقافتنا الغربية هو التقدم في تحقيق هدف جدير بالتحقيق. أنت كائن من الطاقة يمر بتغيير مستمر. اجعل هدفك زيادة طاقتك. كل شيء سيكون على ما يرام عندما تفعل الأمور التي تزيد من طاقتك وتتوقف عن فعل الأمور التي تستهلك هذه الطاقة. مزيد من الطاقة سوف يمكّن منظومة العقل - الجسد من تحقيق التوازن والانسجام الذاتي وسيساعدك على تحقيق وزن صحيّ.

## يؤثر في الجميع

إن معظمنا يهتم بإدارة الوزن حتى أصحاب الجسد النحيل، مع أنهم سيكتشفون أنه من "الطبيعي" أن يكسب الناس الوزن عندما يتقدمون في السن. أن يزداد وزن الإنسان باونداً في العام أو عشرة باوندات في عقد من الزمن هو القاعدة. إذا كان وزنك 160 باوند في الواحد والعشرين من عمرك توقع أن يصبح وزنك 190 باوند عندما تبلغ الـ 51 من العمر. إذا كان وزنك عند الزواج 115 فغالباً سوف يبلغ 151 أو أكثر ما لم تفعل شيئاً إزاء ذلك. (الآن، فكر في أنك وصلت إلى الوزن الأكثر ملائمة لصحتك. لاحظ أن مجرد التفكير بذلك سيشعرك بالتحسن).

من الطبيعي أن يصبح المراهق النحيل شخصاً زائد الوزن بسرعة. الأمر لا يستغرق فترة طويلة. إضافة إلى ذلك، إن بعض

الأدوية كالستيروئيدات وبعض مضادات الاكتئاب والسموم البيئية تساهم في زيادة الوزن أكثر من الحد الطبيعي.

### الأكثر هو الأفضل

تعود معظمنا على استهلاك المزيد. إن الدعاية وثقافتنا أنتجتا صناعة نمو تركز على الطعام. إن عادات الطعام لدينا يتم تسجيلها وفحصها وتحليلها بحيث نشترى أكثر ونأكل أكثر، ثم يتم بيعنا وصفات مدى الحياة لعلاج الأمراض التي يسببها الإفراط في الطعام. هذه الصفات تخذلنا في معظم الأحيان.

### ثروة المعلومات

هناك ثروة مذهلة من المعلومات حول ماذا يجب عليك أكله ومع ماذا وأين ومتى وبأي ترتيب. بعض هذه النصائح قد تبدو صحيحة لكن المشكلة في أن التوصيات غالباً ما تُقدّم للمستمعين بشكل عام من دون أي اهتمام بالاختلافات الشخصية. في بعض الأحيان تكون "آراء الخبراء" متعارضة أو مشوشة. أسوأ ما في الأمر هو أن بعض المعلومات التي نتلقاها هي ببساطة خاطئة أو قديمة أو تدل على الجهل.

### رؤية التأثير الآن

إن مزودي الطعام والمطاعم وصانعي الطعام الحاليين يقدمون خيارات أصغر حيث هناك ميل إلى الانتقال من "مزيد من الطعام

هو الأفضل" إلى "مزيد من الحصص المعقولة هو أكثر ملائمة للصحة". ولكن في العديد من الحالات هم يقدمون لنا حلولاً قليلة الدسم من دون أخذ القصة الكاملة بعين الاعتبار وهكذا ازداد تناولنا للمحليات. إن علبه من الصودا يبلغ وزنها 12 أونصة يومياً تتحول إلى حريرات كافية لصنع 20 باوند من الشحوم الزائدة في الجسم في عام واحد. إن الإغراءات الموجودة في كل مكان تدعونا إلى الأكل، الأكل، الأكل والشرب، الشرب، الشرب، الشرب.

### أمر يمكن أن نراه

إن ازدياد الوزن قد استحوذ على انتباه الناس، فهو يُذكر في الصحف اليومية والمجلات والراديو والتلفزيون والموجة السنوية من كتب الحميات والوصفات الغذائية. إن الباحثين الذين حللوا قوائم استهلاك الطعام في الولايات المتحدة من عام 1967 وحتى عام 2000 وجدوا أنه في نهاية هذه الفترة أصبحت السمنة موجودة عند 30% من السكان وأنها تزداد بمعدل 30% كل عشرة سنوات. تظهر الإحصائيات الأخيرة أن المشكلة تتفاقم بسرعة.

### لمحة تاريخية

● إن متوسط وزن الأمريكيين ارتفع قليلاً ما بين 1900 وأواخر الثمانينات 1980، بعد ذلك بدأ متوسط الوزن يرتفع على نحو حاد. رافق هذا الارتفاع في الوزن ازدياد في استهلاك شراب

الذرة عالي الفركتوز بلغ 1000% ما بين 1970 و1990 وهو يزيد كثيراً عن أي تغيير في استهلاك أي مجموعة أخرى من الطعام.

● ازدادت البدانة عند الأطفال على نحو خارج على السيطرة خلال الـ25 سنة الماضية. وتضاعفت نسبة المراهقين البدينين ثلاثة مرات من 5% إلى 15% كما تضاعفت نسبة البدانة ما قبل المراهقة مرتين من 7% إلى 15%.

● إن ثلثي البالغين الآن يعانون من الوزن الزائد، وهذه النسبة لا تأخذ بعين الاعتبار أن جداول الوزن "الطبيعي" قد أضافت عشرة باوندات إلى الأرقام التي كانت في الماضي تعتبر "طبيعية".

### البدانة تشدنا إلى أسفل بطرق أخرى

البدانة أكثر من مجرد مشكلة جمالية. إن الوزن الزائد يرهق الأعضاء ويضعف الحركة ويقلل القدرة على التنفس. إن التأثيرات التراكمية لزيادة الوزن تؤدي إلى انخفاض نوعية الحياة وحتى إلى الموت المبكر. تقدر التكلفة المباشرة للبدانة بـ 300 بليون دولار سنوياً وهي لا تحسب تكاليف العبء الزائد على موظفي الرعاية الصحية ومرافقها.

## السبب الأول

إن انتشار البدانة اليوم وتأثيراتها يعادل انتشار التدخين وتأثيراته. يعتقد حالياً أنها تقتل العدد نفسه من الأشخاص وتصيب بالعجز عدداً أكبر. تحدث البدانة في كل طبقات مجتمعنا وهي تغطينا كالضباب وتجعلنا أكثر بطئاً وأقل قدرة على الاستجابة. يشير البعض إليها وكأننا نحفر قبورنا بالشوكة.

## المنافع المكتسبة

تطغى المنافع التجارية على الاعتبارات الصحية عندما تؤسس إرشادات التغذية السيئة في معظم مدارسنا لعادات سيئة تؤدي إلى إهمال الاعتبارات المتعلقة بالغذاء. عندما تقرأ في المرة القادمة عن الأطفال المصابين بمرض ضعف الانتباه وفرط النشاط ADHD استبدل اسم المرض بعبارة "الإفلاس الغذائي" وستجد أنها تصف الحالة على نحو أفضل. إن ضعف التفكير بسبب ضعف التغذية لا يجتاح الأطفال وحسب، إنها مشكلة وطنية تؤثر في الناس من كل الأعمار والخلفيات الاجتماعية الاقتصادية.

إضافة إلى العادات السيئة التي قد نكتسبها فإن المواد الكيماوية التي تسبب زيادة الوزن تشكل خطراً خفياً. توجد هذه المواد في عالمنا اليومي وغالباً ما نمتصها من دون معرفتنا بذلك. كلُّها وسوف تكسب!

## إنها تحميك

هناك أيضاً الكمية الزائدة الخفية التي نستهلكها من الكيماويات المضافة إلى الطعام، كالمضادات الحيوية والمواد الحافظة ومبيدات الحشرات ومبيدات الفطور ومبيدات الأعشاب. نعم قد يبدو وكأننا نأكل أقل ولكن الجسم يستمر في كسب الوزن، أليس كذلك؟

## كبدك

عندما يصبح كبدك محملاً بالسموم فإنه يخزن تلك السموم التي لا يستطيع معالجتها على شكل شحوم. مزيد من السمية = مزيد من الشحوم. إن شحومك تحميك من زيادة السموم. لكي تتخلص من الشحوم وتقي نفسك من عودتها أنت بحاجة إلى أن تحذف من السموم بقدر استطاعتك.

## تجارة رابحة

في كل عام يُنفق 30 بليون دولار على محاولة تخفيض الوزن أو الحفاظ عليه. من خلال المقالات والإعلانات والوصفات التي تُعرض علينا يمكننا القول أن إدارة الوزن هي هواية وطنية. على أية حال، 97% من الأمريكيين الذين يلتزمون بالحمية يستعيدون الوزن الذي فقدوه خلال خمسة سنوات وفقاً لمؤسسات الصحة الوطنية. سوف تتعلم أن هناك طريقة للخروج من هذا المأزق، أيضاً!

## الأمر ليس مجرد إضافة

نعرف أيضاً من مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها أن متوسط استهلاك الحريرات ازداد بمقدار 7% بالنسبة إلى الرجال و21% بالنسبة إلى النساء مابين عامي 1971 و2000.

على أية حال، في أثناء هذه الفترة ازداد عدد البدنيين البالغين بمقدار 113%. أي أن الزيادة في البدانة تعادل تسعة أضعاف الزيادة في استهلاك الحريرات. من الواضح أن الأمر ليس مجرد إضافة.

## استأصله

إن المشكلة خطيرة جداً إلى درجة استخدام الجراحة في علاجها. أكثر من 100,000 شخص أجروا عملية تصغير للمعدة في عام 2003. يبلغ متوسط انخفاض الوزن 75 باوند في العام الأول. إن الناس الذين أجروا هذه العملية تمكنوا حتى الآن من فقد نصف وزنهم تقريباً والحفاظ على ذلك لمدة خمسة سنوات على الأقل.

يدعي بعض الباحثين أن هذه العملية تنقذ الأرواح. لكن دراسة خاصة تظهر أن معدل الوفيات بعد شهر واحد من العملية يرتفع بمقدار 2%. يشير الناقدون إلى أن العملية تعرض الناس لسوء التغذية وأن نجاحها على المدى الطويل لا يتجاوز الـ 10% مع مضاعفات تتضمن ترقق العظام وضعف الجهاز المناعي وقصور الكبد.

## أمر واحد جيد

معظمنا ليس مؤهلاً للجراحة لأن وزننا لا يزيد 100 باوند أو أكثر عن الوزن المثالي. كما أننا قد لا نستطيع دفع 25 ألف دولار كلفة العملية أو ليس لدينا التأمين الصحي الذي يغطيها. حتى الرعاية الصحية لا تغطيها بشكل كامل. إن اعتناءنا بأنفسنا من الناحية الغذائية هو الحل الأفضل وهو أمر في متناولنا جميعاً.

## أفكار للتعليم

هناك إجراء طبي يحرك شعورك بالامتلاء وهي غرسة ترسل إشارات للتوقف عن الأكل. ما لا يدركه كثير من الناس هو أن الطبيعة زودتنا بجهاز مماثل. معظمنا تقريباً أغلق هذا الجهاز من دون أن يدري بذلك. تعمل شركات الأدوية اليوم בזكاء على إنتاج حبة تشعرك بالامتلاء بشكل مصطنع.

## الأمر ليس ببساطة أن تقول لا

أن يعرف الإنسان كيف تحدث زيادة الوزن وماذا يجب أن يفعل إزاء ذلك هو أمر مهم لكل شخص مهتم بالصحة. ما الذي يجري؟ الأمر بالنسبة إلى معظمنا هو أكثر تعقيداً من مجرد "أكل أقل وحركة أكثر!". يختلف الناس عن بعضهم البعض ولا توجد صيغة واحدة صالحة للجميع. يجب أن تكون سيد نفسك، إن البرنامج الشخصي يعتمد على طبيعتك وعلى بنييتك الوراثية.

## المورثات

قد تكون البدانة موروثية بسبب فقد شيفرة بروتين الليبتين. كل البدينين تقريباً لديهم لبتين زائد بالنسبة إلى مقاييس كتلة الجسم. بالنسبة إلى هؤلاء الأشخاص تصنع الداعمات الغذائية العجائب. بعض الناس لديهم نمط جسدي موروث لا يتناسب أبداً مع مفهوم الموضة المعاصر عن النحول أو الشكل العضلي. ربما نجد أن نسبة عرض الخصر إلى عرض الحوض تبقى ثابتة على الرغم من التمارين والحمية. على أية حال، بغض النظر عن استعدادنا الوراثي نستطيع جميعاً أن نحسن من صحتنا وحالتنا بشكل عام.

## الأدوية

بعض الأدوية مثل الستيروئيدات وبعض مضادات الاكتئاب تؤدي إلى نقص الوزن بشكل مباشر. البعض الآخر قد يزيد من رغبتك في الطعام أو يغير من حاسة الذوق لديك أو يعطل الإشارات التي تخبرك بالتوقف عن الأكل أو يسبب اختلالات هرمونية.

بوجود العديد من العوامل المسببة للبدانة قد يبدو الأمر وكأننا لا نستطيع أن نخرج من الزاوية التي وجدنا أنفسنا فيها. لكن هناك حل لهذه المشكلة.

## ما طول المدة؟

معظمنا كسب وزناً غير مرغوب فيه بشكل تدريجي. ربما كسبه بعضنا الآخر بسرعة أكبر بعد إصابته بجاذب أو حتى بعد حدث طبيعي كالولادة. على أية حال، سيتخلص الجسم من الوزن الزائد بالسرعة التي تقتضيها مصلحة صحتك. سوف يستغرق الأمر وقتاً. اعتد على الفكرة التي تقول أن الألف والسهل سيكون الأفضل بالنسبة لك. كتمرين على محبة الذات، قدم لنفسك هدية الصبر.

ما الذي يحدث إذا أعطيت نفسك عاماً للوصول إلى وزنك المثالي؟ كيف ستبدو وكيف ستشعر؟ كم سيكون وزنك؟ إن تخفيض باوند واحد في الأسبوع سيؤدي إلى تخفيض 52 باوند في العام.

## النتيجة النهائية

(التورية مقصودة) ما دما مهتمين بتخفيض الوزن فإن الجميع مذنبون ولا يوجد من نوجه له اللوم. كلنا سواء في هذا الأمر، لذلك دعونا نركز على ما يمكن أن نفعله لأنفسنا وبعد ذلك لأي شخص آخر. اعتماداً على مظهرك ونمط شخصيتك إن اختيارك أن تفعل شيئاً ما تجاه نفسك ورغبتك في إحداث تغييرات من جانبك هما:

1- سلاحان قويان في معركتك ضد الوزن.

2- قوة لا يمكن مقاومتها لصنع الانسجام والتوازن في حياتك.

أنصحك أن تسعى إلى تحقيق الانسجام والتوازن. كل شيء عندها سوف يحدث بسهولة وعلى نحو طبيعي.

