

الفصل الثامن  
”الحصول على المساعدة التي تحتاجها“

عندما يتعلّق الأمر بتخفيف الوزن، فإنّ الإعلانات عن الحلول الهيّنة يُمكنُ أن تُلقَى الضَّوءُ على الكثيرِ من المصادر المعتمدة المتوفّرة، لكنّها موجودة، وما عليك إلا القيام بالقليلِ من الجهود لتجدهم.

وكما هو الحال في كثيرٍ من الحالات الطيّبة، فإنّ المساعدة الشّخصية المهنيّة والإحترافيّة من قبل خبيري الأنظمة الغذائيّة المرخصين والمسجّلين، وعلماء النّفس أو المعالجين الفيزيائيين، تُعتبر متوفّرة من أجل أولئك الذين يُريدونها ويرغبون بها. ويُمكنُ للبرامج الرّسمية لتخفيف الوزن ومجموعات المساعدة الدّائيّة أن تُزوّد بنوعٍ آخرٍ من الأنظمة والدّعم والمسؤوليّة، والتي يَحْتَاجُهَا بَعْضُ النَّاسِ للتأكّد من نجاحهم. والحل هو بمعرفة متى يَجِبُ طَلْبُ المساعدة، وما نوع المساعدة المتوفّرة، وأيّها الأفضل بالنسبة لك، وكيفية إيجاد المساعدة ذات السّمعة الأعلى.

## المُساعدة الغذائيّة:

قد يستفيدُ كلُّ ممارسي الأنظمة أو الحمية الغذائيّة من طلب الاستشارة من خبيري الأنظمة والحميات الغذائيّة المسجّلين RD، وهم بالذات مؤهلين لإجراء التقييم الغذائي الخاص بالشّخص وتقديم المشورة إليك عن النّظام الغذائي الخاص بمتطلباتك المُحدّدة - وهي تُشكّل مصادر لا تُقدّر بثمن حيال برنامجي ومرضاي، ومن الأسباب التي تجعلك بحاجةٍ لأن تُحدّد موعد مع خبيرٍ مسجّل ما يلي:

1. الحاجة إلى المزيد من المساعدة فيما يتعلّق بالتخطيط والتسوّق والتهيئة.
2. احتياجات المرء الخاصّة والتي تتطلّب خطةً غذائيّةً محبوبّةً، مثل أمراض السّكر ونسبة الكوليسترول العالية في الدّم وضغط الدّم العالي، والحساسية من الأغذية، وأمراض المعدة والأمعاء.
3. لا بُدّ للمرء من الإهتمام بتعلّم المزيد عن علم التّغذية - بما فيها السّعرات الحراريّة، والمركبات الغذائيّة، والفيتامينات والمعادن والمواد الغذائيّة النباتيّة والدور التكميلي للأنظمة الغذائيّة.
4. مُعانة الشّخص من الفوضى في تناول الطّعام.

## المُساعدة النَّفسِيَّة:

على الرَّغْمِ مِنْ أَنَّ الكَثِيرَ مِنَ المَسْأَلِ الشَّائِعَةِ وَالمُتعلِّقَةِ بالأَكْلِ العاطفي، يُمكن التَّعامُلُ مَعَهَا مِنْ خِلالِ خَطِّ التَّغْلُبِ على صعوبات الحياة، ومُواجَهِتِها في الفِصْلِ الخامس، فَإِنَّ الحالاتِ الثلاثةَ التَّالِيَةَ بالتحديد، قد تُشيرُ إلى الحَاجَةِ لِلإِستِشارةِ النَّفسِيَّةِ:

1. اضطرابات الأكل، وخصوصاً اضطرابات الأكل بنهم (BED)، ومَرَضُ bulimia nervosa الشَّرُّه العُصابي.

2. الإِضطراباتِ العاطفيَّةِ المُرتبِطَةِ باضطراباتِ صورةِ الجَسَدِ، وَقِلَّةِ احترامِ الدَّاتِ.

3. اضطرابات المزاج مثل الإكتئاب.

وَبِمُجَرَّدِ أَنْ يَبْدَأَ المرءُ بِمُراعَاةِ أنماطِ أَكلِهِ، ومُمارَستِهِ لِلتَّمارِينِ وطرائقِ مُواجَهِةِ صعوباتِ الحياةِ وَالتَّغْلُبِ عَلَيْهَا، فَقَدْ يكتشفُ المَزِيدَ مِنَ الاضطراباتِ السلوكيَّةِ وَالنَّفسيَّةِ لَدِيهِ مِثْلَ القَلْقِ واضطرابِ الوَسواسِ القَهْري (OCD)، وَسوءِ اسْتِخدامِ المُخدِّراتِ وَالكُحولِ، وَأَمراضِ فَقْدانِ الشَّهِيَّةِ، وَكُلُّ هذِهِ الحالاتِ لَهَا سَبُلٌ لِلتَّعامُلِ مَعَهَا وَالتِّي يَجِبُ البَحْثُ عَنُهَا.

## اضطرابات الأكلِ بِنَهِمٍ:

على الرَّغْمِ مِنْ أَنَّ النَّهْمَ في الأَكْلِ بَيْنَ الحينِ وَالآخرِ لا يُعْتَبَرُ مَرَضاً شائِعاً (بالتحديد في أوقاتِ رَحلاتِ العُطلةِ أو الحَفَلاتِ)، فَإِنَّ النَّهْمَ كسلوكٍ يُعْتَبَرُ مُشكَلَةً وَيُمكنُ تَشخيصُهُ على أَنَّهُ مَرَضُ النَّهْمِ في الأَكْلِ عِنْدَ اتصافِهِ بِالخصائصِ الرَّئيسيَّةِ التَّالِيَةِ:

- تَكَرُّرِ حادَّةِ النَّهْمِ في الأَكْلِ (كمتوسط مرتين على الأقل في الأسبوع لمدة 6 أسابيع).

- الشُّعورِ المُرتبِطِ بِعدمِ القُدرةِ على السَّيطرةِ على الأَكْلِ (وغالِباً ما يكون على شكلِ قَرْفِ الشَّخْصِ مِنْ نَفْسِهِ، مَعَ الإِكتئابِ وَالشُّعورِ بِالذَّنْبِ مِنْ جِراءِ الإِفراطِ في الأَكْلِ).

- شُعورِ الشَّخْصِ بِالامْتِعاَضِ مِنْ سلوكِهِ الَّذِي يَتَدَاخَلُ مَعَ عِلاقاتِهِ مَعَ الآخَرينِ

في العمل، ومع قدرته على الشعور بالرّضى عن الذات.

فبالخضوع إلى تركيبة من العلاجات الطبيّة والنفسية يمكن أن يضع مريض النّهم تجاه الأكل ضمن السيطرة، حالما يتم إدراكه ومعالجته.

### مرض الشره العصابي:

تتداخل الأعراض التي تدلّ على هذا المرض مع الأعراض التي تدلّ على مرض النّهم BED ويتم تمييز كليهما من خلال تكرار الحادثة المرتبط بفقدان السيطرة على الأكل، لكن الأشخاص المصابين بالشره العصابي يُصابون أيضاً بسلوك تعويضي شاذ بغية منع اكتساب الوزن، مثل التقيؤ الدّاتي، أو سوء استخدام المُسهلات والمليّنات والحبوب، والصيام والممارسة الشديدة للتمارين، إنّ هذا المرض يعني أنّ "يأكل الشخص مثل الثور". فغالباً ما ينظّم المصاب حادثة الشره المتكررة - والتي غالباً ما يتم استئثارها من خلال القلق والتوتر والضجر - لتتوافق مع أغذية مُخصّصة في حفلات أكل وشرب بلا قيود، عادةً ما تكون مليئةً بالدّسم والحلوى وغيرها من الأغذية العالية الطاقة لدرجة أنّهم يُنكرون أنفسهم في بعض الأحيان، ويأتي السلوك التعويضي مثل التقيؤ كنتيجة للقرف الذي يشعره الشخص منهم من نفسه جرّاء إفراطه في الأكل، الأمر الذي يُشكّل مشكلة خطيرة يمكن معالجتها بمُساعدة العناية الاحترافية المهنية.

### المشاكل العاطفية المرتبطة باضطراب شكل الجسم وقلّة الاحترام للذات:

من الشائع لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن، أن يكونوا قلقين حيال أشكال أجسامهم، ولكن في الحقيقة اعتبر بأن ذلك إنّما هو شيء طبيعي. لكن الأشخاص ذوي الاضطراب الحقيقي في شكل الجسم، يُعتبروا شديدي الإستياء من مظاهرهم لدرجة إما أن يكونوا قلقين حيال أنفسهم عندما يكونوا بين الملأ، أو أنّهم لا يخرجون مطلقاً، أو قلقين بشأن أنفسهم فيما بينهم، وبين أنفسهم خصوصاً في غرف النوم، ويرافق ذلك شعورٌ بالإكتئاب وقلّة احترام للذات، بحيث يتجنبون المرور من أمام المراة بأي وسيلة.

يُعبّر الكثير من مَرْضاي الذين يُعانون من اضطرابٍ في شكلِ الجِسم بقولهم أكثر التعليقات إيلاماً وكرهيةً واستتكاراً عن أنفسهم، وهي العلامات التي تُشكّل أساسَ الألمِ والعار الذي يشعرون به حيالَ أجسادهم وأشكالهم، فالعُنصرُ المحوري للحالة التي تُدعى "اضطرابِ سوءِ تغذيةِ الجِسم" هو مَرَضُ الإضطرابِ في شكلِ الجِسم، والذي يتضمّن انهماكاً مُفرطاً بالعيبِ البدني التَّانوي أو حتّى أيِّ نَقصٍ في المظهرِ يُمكنُ تخيُّله.

وهنا يُعتبر التَّحَقُّقُ المُفرطُ مِنَ الخَلَلِ الذي تمَّ تخيُّلهُ شائعاً، فإذا شعرتَ أَنَّ هُنَاكَ ثَمَّةَ مَشاعِرِ الإضطرابِ في شكلِ الجِسم، وقلَّةَ احترامِ الدَّاتِ، واللَّذانِ يُضعِفانِ مِنَ تواصلِكَ الإجماعي، فلا تنسى أَنَّ هُنَاكَ مَعونَةٌ احترافيةٌ مُتوفِّرةٌ مِنَ علماءِ نفسيين وعلماءِ بالقياساتِ النَّفسيةِ المُعتادين على مثلِ هذهِ المَسائلِ.

### الإضطرابِ في المزاج:

عندما أقابل الرِّبائنِ لأوَّلِ مرَّةٍ، فَمِنَ الشَّائِعِ لَدَيْهِمُ أَنْ يُعبِّروا عن طَيْفٍ واسعٍ مِنَ العواطفِ عندما يتعلَّقُ الأمرُ بالكلامِ عن رحلتهم في تخفيفِ الوزنِ، بما في ذلكَ مَشاعِرِ الإحباطِ والإستياءِ والقلقِ والحُزنِ، وعادةً ما تذهبُ وتعودُ مِثْلَ هذهِ المَشاعِرِ ويتمُّ مُعالجتها بِشكلٍ مُمتاز.

ولكن إذا ما بقيت هذهِ الحالاتِ العاطفيَّةُ، فستصبحُ مُربكةً ومُشوِّشةً على كُلِّ الأفكارِ، فهذا يعني سريريّاً أَنَّ الشَّخْصَ مُصابٌ بالإكتئابِ.

ويُعرَفُ الإكتئابُ السَّريري بِموجاتِ الحُزنِ طويلةِ الأمدِ، ومِنَ علاماتهِ قِلَّةُ الإهتمامِ أو السُّرورِ في مُعظمِ أو في كُلِّ النِّشاطاتِ، والإرهاقِ أو فُقدانِ الطَّاقةِ، والشُّعورِ بِعدمِ الجِدارةِ أو الدُّببِ الشَّدِيدِ وقلَّةُ القُدرةِ على التَّفكيرِ والتَّركيزِ، وهذهِ الأعراضُ تُسببُ حُزناً ملحوظاً أو ضعفاً اجتماعياً ومهنيّاً، أو في ميادينٍ أُخرى مِنَ حياةِ الشَّخْصِ.

وعلى الرَّغمِ مِنَ أَنَّ مُعظمَ النَّاسِ يأمَلونَ بأن يَشفي تخفيفِ الوزنِ جميعَ أحزانهم واكتئابهم، فإنَّ ذلكَ يُعتبرُ نادرَ الحدوثِ، وفي هذهِ الحالةِ، فإنَّ مُعالجةِ أساساتِ هذا الإكتئابِ يَجِبُ أَنْ يَأْتِيَ في المَقامِ الأوَّلِ.

فإذا رأيتَ أَنَّكَ تُعاني من أعراضِ الإكتئابِ السَّريريَّةِ، فإنِّي أنصحُكَ بالتحدُّثِ إلى

طبيبك لعله يُحوِّلك إلى طبيبٍ نفسي أو خبيرٍ بالقياسات النفسية، أو يسعى لمعالجتك بالأدوية المضادة للإكتئاب.

## كيفية البحث عن المعونة النفسية:

لكي تجد الطبيب النفسي أو خبير القياسات النفسية في المنطقة التي تعيش فيها، فأنصحك بأن تطلب من مُزوِّدك الرئيسي الرعاية الصحية وثيقة إحالة، كما يُمكن أن تتصل بالمشافى المحلية، وقبل تحديد الموعد مع أولئك الأطباء لا تتردد بمراجعتهم على الهاتف لاستكشاف مدى الخبرة النفسية التي لديهم، والمرتبطة بحالتك.

## المعونة الطبية:

خير ما أنصح به عموماً للأفراد البدينين، أو الذين يعانون من زيادة مُفرطة في الوزن أن يجدوا لأنفسهم خبيراً فيزيائياً فيما يخص بعض المسائل للبحث في مسألة القيام بالتحقق من تاريخهم البدني، وبالتحديد قبل البدء بممارسة البرنامج التدريبي الرياضي، وهذا مهمٌ بما أن الكثير من الأمراض المرتبطة بالبدانة تُعتبر صامتةً، وأهمها مرض السُّكري وارتفاع ضغط الدَّم (hypertension)، وارتفاع نسبة الدَّسم في الدَّم، في حين أن الإضطرابات الصحية الأخرى تُعتبر ذات أعراضٍ، مثل ضيق التنفس واضطرابات النَّوم وحرقة المعدة وآلام المفاصل النَّاتج عن زيادة الوزن، فإذا ما تواجدت مثل هذه الإضطرابات الصحية فلا بُدَّ للمرء من طبيبٍ يعالجه ويُراقب هذه الإضطرابات خلال فترة رحلته في تخفيف الوزن، ونادراً ما تكون زيادة الوَزن والبدانة مرتبطة بالأمراض الغُدية التي قد تحتاجُ إلى استكشافٍ أيضاً.

أما السَّبب الآخر الذي يُحتِم الحاجة إلى الطبيب هو التَّعرُّض إلى الزيادة في الوزن التي تأتي بعد مُتابعة أخذ الأدوية الطبيَّة كالتي تُوصفُ عادةً للمصابين بالسُّكري أو اضطراب في المزاج، وكثيراً ما يتمُّ استبدال هذه الأدوية بأخرى ليس لها آثاراً سلبيةً على الوزن.

وأخيراً، لا بُدَّ للمريض الذي يُعاني من البدانة، أو الزيادة المُفرطة في الوزن من أن يجد نفسه طبيباً، إذا ما كان مُهتمّاً في التَّعرُّف على استخدام الأدوية أو العمليات الجراحية المضادة للبدانة كمُساعدٍ لتخفيف الوزن.

## كيفية البحث عن الخبير الفيزيائي الطبي:

إبدأ بطبيبك الخاص من خلال توجيه الأسئلة الرئيسية التالية له:

- ما هو موقفك وخبرتك في مساعدة المرضى المصابين بالبدانة؟
- ما هو الشيء الذي تنصح به للقيام بتخفيف الوزن؟
- كيف سيكون عملك معي؟
- هل أنت مهتم وراغب في مشاركتي في خطة لتخفيف الوزن؟

إنَّ التَّحدُّثَ إلى طبيبك سيُساعدك في تقييم مستوى ارتياحك وثقتك في قدرته على مُساعدتك، أما إذا كنتَ تفضِّلُ أن تُجدَ لنفسك طبيباً مُتخصِّصاً بالبدانة، فلا بُدَّ لكَ من القيام بواجبك وتنتقي لكَ ما يُناسبُكَ منهم، فهناك القليلُ من البرامج التدريبية الرسمية التي تتعلَّقُ بالإختصاص بالبدانة.

وفي الحقيقة، فإنَّ مُعظم هؤلاء الخبراء الذين يُمارسونُ العنايةَ بمرضِ البدانة قد اكتسبوا اهتماماً في هذا المجال، ممَّا أكسبهم الخبرة في إنشاء برامج إدارة الوزن بأنفسهم، ومرةً أخرى فإني أنصحُ الزبائن بمراجعة مثل هؤلاء الخبراء على الهاتف قبل تحديد موعد المقابلة.

## البرامج الرسمية:

إذا كنتَ بحاجة إلى المزيد من النُّظام والمسؤولية لدعم التغيير في سلوكياتك، فإنَّ البرامج الرسمية والمنهجية لتخفيف الوزن، والتي تتضمَّن معلومات عن علم التغذية ستُساعدك أيضاً، فبإمكانك البحث عن ذلك في المشايخ المحليَّة، أو من خلال زياراتٍ خارجيةٍ للمتمرسين في الخبرة البدنية، والمتخصصين في ضبط الوزن والبرامج التجارية لإدارة الوزن، والتي كثير منها يُتيحُ مبادرات قياسات أسبوعية للوزن، ومُقابلات جماعية، وتشجيع شخصي، وعمليات دعم (مثل مراقبة الوزن).

## مجموعات المساعدة الذاتية:

إذا كنت مهتماً في إيجاد مجموعات تعاونية، فإني أنصح لك هذه المواقع الإلكترونية:

بدينين مجهولين على الموقع [www.overeatersanonymous.org](http://www.overeatersanonymous.org).

و موقع (أزح عنك الكثير من الأبطال) [www.tops.org](http://www.tops.org).

فالأول يُعتبر برنامج شفاء من الإفراط في الأكل، والثاني يُعتبر دعماً جماعياً يتم من خلال مناقشة التحديات والتجارب في تخفيف الوزن، والذين يُديرون مثل هذه المواقع هم أعضاء متطوعون، في حين يجد معظم الناس أن هذه البرامج توفر للمرء دعماً ومسؤولية اجتماعية، وبعض الناس يستأون من قلة الأنظمة الغذائية التخصصية والنصائح المتعلقة بالممارسات الرياضية.

بالإضافة إلى وجود دور في التعلم المستمر، يُمكن الرجوع إلى بعض الكتب والمجلات والمواقع الإلكترونية في الملحق C.

وكلما زادت المعلومات لديك كلما زادت فرص النجاح، وعلى الرغم من أن المقصود من هذا الكتاب هو مساعي معونة الشخص الذاتية لنفسه، يُمكن أن تكون أيضاً ملحقة ممتازة للمساعدة المهنية، فالذي أنصح به هو مشاركة هذا الكتاب بما فيه من أنماط وخطط، مع أي من المهنيين في هذا المجال، والذين بإمكانهم مساعدتك في تخفيف الوزن.

## الملحق A

جدول مؤشر كتلة الجسم (BMI) Your Body Mass Index

إعرف مؤشر كتلة جسمك:

إن أهمية معرفة الشخص لمؤشر كتلة جسمه ومحيط خصره تُعادل أهمية معرفة الشخص لقراءة ضغط دمه، ومستوى الكوليسترول لديه وبما أن مخاطر التعرض إلى الإضطرابات الصحية تتزايد مع زيادة الوزن، فحري بالمرء أن يُصنّف وزنه مرتبطاً بمستويات التعرض للأخطار.

غالباً ما يسألني مرضاي كم يجب أن يكون الوزن بدرجاته الصحية القصى، وحيث يُمكن أن يكون المرء معتاداً على مصطلحات قديمة مثل "وزن الجسم المثالي"

أو "الوزن المرغوب للجسم"، غير أن هذه المصطلحات قد أصبحت قديمة وقليلة الاستخدام، أما المقياس العملي للإفراط في الوزن أو البدانة، فهو مؤشر كتلة الجسم BMI، ويتم حساب الـ BMI هذا باستخدام صيغ رياضية مبنية على طول الشخص ووزنه، حيث يتم التنبؤ من خلال القيم بتطور الاضطرابات الصحية المتعلقة بالأوزان المفرطة، فكلما كانت القيمة أكبر، كلما كانت درجة احتمال تعرضك للأمراض أكبر، مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم، بعض أشكال أمراض السرطان، والتهاب المفاصل الضموري، واضطرابات النوم، والسكتة القلبية وأمراض القلب، وغيرها، ومع أن قيمة BMI تُشابه كثيراً نسبة الدسم في الجسم لكنها لا تُعدُّ دلالة مباشرة لتلك النسبة، فلتحديد قيمة BMI لديك إرجع إلى الجدول المدون، وانظر في أسفل العمود الأيسر لتجد قيمة الطول (بالإنشات)، ومن ثم أنظر عبر الصف الأفقي لتجد قيمة الوزن الأقرب إلى وزنك.

والآن أنظر إلى قيمة العمود لتجد قيمة BMI لديك، فإذا كانت قيمة الطول هي "5'4" (64 طولاً)، والوزن هو 164 رطلاً، فستكون قيمة BMI لديك هي 28. وتعتبر قيمة BMI بين 18.5 و 24.9 قيمة مرغوبة وصحية، والهدف هنا هو منع أي زيادة في الوزن، وتعتبر قيمة BMI من 25 إلى 29.9 مُعبّرة عن الإفراط في الوزن وتحمل في طياتها دلائل على المخاطر المتزايدة لاضطرابات الصحة المرتبطة بالوزن. وقيمة BMI 30، أو أكثر تمّ تحديدها طبيياً على أنها مؤشر على البدانة، وتدلُّ على المخاطر المتزايدة من الاضطرابات الصحية، أما درجة المرض والبدانة الشديدة، فقد ارتبطت بالقيمة 40 فما فوق من جدول BMI.

يرجى عدم اعتبار هذه الأداة على أنها دقيقة جداً، فإذا كنت على درجة عالية من النشاط وكبير الجسم، فقد تكون قيمة الـ BMI لديك أعلى مما يُنصح به، وفي هذه الحالة يجب عليك أن تقوم بتحليل يظهر كمية الدسم في جسمك، وذلك إما من خلال إجراء قياسات لثنايا الجلد، أو بإجراء تحاليل للمعوقات الحيوية في النّادي الصحي، أو في مكتب الرعاية الصحية.

وبغض النظر عن قيمة BMI، فإنّ قياس محيط الخصر الكبير، يدلُّ على زيادة مخاطر التعرّض إلى اضطرابات صحية، فكلما كان الخصر أكبر كلما زاد

الخطر، فإذا كانَ قيمة BMI بين 25 و 34.9 عندك، فقم بقياسٍ مُحيطِ خَصْرِكَ أفقيًا عندَ مُستوى عَظمِ الوِرْكِ الأعلى (الحوض) وذلكَ باستخدامِ شريطِ قياسِ الخيَّاطين، فإذا كانَ خَصْرِكَ أكبرَ من 40 إنش (للرجال) أو أكبرَ من 35 إنش (للنساء)، احتمالُ إصابتِكَ بمرضِ السُّكري أكبر، وكذلك مَرَضُ ارتفاعِ ضَغطِ الدَّم، وارتفاعِ نسبةِ الدَّسَمِ في الدَّمِ وأمراضِ القَلْبِ، مُقارنَةً بالأشخاصِ ذوي الخَصَرِ الأقلِ مُحيطًا، لذلكَ يجبُ على من يمارسُ برامجَ تخفيفِ الوزنِ هذه أن يتطلَّعَ دومًا إلى التحسنِ الذي يُجرى في قِراءةِ هذه القياساتِ الصحيَّة.

قيمة الـ BMI

| BMI             | 19                   | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  | 32  | 33  | 34  | 35  |
|-----------------|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Height (inches) | Body Weight (pounds) |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 58              | 91                   | 96  | 100 | 105 | 110 | 115 | 119 | 124 | 129 | 134 | 138 | 143 | 148 | 153 | 158 | 162 | 167 |
| 59              | 94                   | 99  | 104 | 109 | 114 | 119 | 124 | 128 | 133 | 138 | 143 | 148 | 153 | 158 | 163 | 168 | 173 |
| 60              | 97                   | 102 | 107 | 112 | 118 | 123 | 128 | 133 | 138 | 143 | 148 | 153 | 158 | 163 | 168 | 174 | 179 |
| 61              | 100                  | 106 | 111 | 116 | 122 | 127 | 132 | 137 | 143 | 148 | 153 | 158 | 164 | 169 | 174 | 180 | 185 |
| 62              | 104                  | 109 | 115 | 120 | 126 | 131 | 136 | 142 | 147 | 153 | 158 | 164 | 169 | 175 | 180 | 186 | 191 |
| 63              | 107                  | 113 | 118 | 124 | 130 | 135 | 141 | 146 | 152 | 158 | 163 | 169 | 175 | 180 | 186 | 191 | 197 |
| 64              | 110                  | 116 | 122 | 128 | 134 | 140 | 145 | 151 | 157 | 163 | 169 | 174 | 180 | 186 | 192 | 197 | 204 |
| 65              | 114                  | 120 | 126 | 132 | 138 | 144 | 150 | 156 | 162 | 168 | 174 | 180 | 186 | 192 | 198 | 204 | 210 |
| 66              | 118                  | 124 | 130 | 136 | 142 | 148 | 155 | 161 | 167 | 173 | 179 | 186 | 192 | 198 | 204 | 210 | 216 |
| 67              | 121                  | 127 | 134 | 140 | 146 | 153 | 159 | 166 | 172 | 178 | 185 | 191 | 198 | 204 | 211 | 217 | 223 |
| 68              | 125                  | 131 | 138 | 144 | 151 | 158 | 164 | 171 | 177 | 184 | 190 | 197 | 203 | 210 | 216 | 223 | 230 |
| 69              | 128                  | 135 | 142 | 149 | 155 | 162 | 169 | 176 | 182 | 189 | 196 | 203 | 209 | 216 | 222 | 229 | 236 |
| 70              | 132                  | 139 | 146 | 153 | 160 | 167 | 174 | 181 | 188 | 195 | 202 | 209 | 216 | 222 | 229 | 236 | 243 |
| 71              | 136                  | 143 | 150 | 157 | 165 | 172 | 179 | 186 | 193 | 200 | 208 | 215 | 222 | 229 | 236 | 243 | 250 |
| 72              | 140                  | 147 | 154 | 162 | 169 | 177 | 184 | 191 | 199 | 206 | 213 | 221 | 228 | 235 | 242 | 250 | 258 |
| 73              | 144                  | 151 | 159 | 166 | 174 | 182 | 189 | 197 | 204 | 212 | 219 | 227 | 235 | 242 | 250 | 257 | 265 |
| 74              | 148                  | 155 | 163 | 171 | 179 | 186 | 194 | 202 | 210 | 218 | 225 | 233 | 241 | 249 | 256 | 264 | 272 |
| 75              | 152                  | 160 | 168 | 176 | 184 | 192 | 200 | 208 | 216 | 224 | 232 | 240 | 248 | 256 | 264 | 272 | 279 |
| 76              | 156                  | 164 | 172 | 180 | 189 | 197 | 205 | 213 | 221 | 230 | 238 | 246 | 254 | 263 | 271 | 279 | 287 |

## قيمة الـ BMI

| BMI             | 36                   | 37  | 38  | 39  | 40  | 41  | 42  | 43  | 44  | 45  | 46  | 47  | 48  | 49  | 50  | 51  | 52  | 53  | 54  |
|-----------------|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Height (inches) | Body Weight (pounds) |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 58              | 172                  | 177 | 181 | 186 | 191 | 196 | 201 | 205 | 210 | 215 | 220 | 224 | 229 | 234 | 239 | 244 | 248 | 253 | 258 |
| 59              | 178                  | 183 | 188 | 193 | 198 | 203 | 208 | 212 | 217 | 222 | 227 | 232 | 237 | 242 | 247 | 252 | 257 | 262 | 267 |
| 60              | 184                  | 189 | 194 | 199 | 204 | 209 | 215 | 220 | 225 | 230 | 235 | 240 | 245 | 250 | 255 | 261 | 266 | 271 | 276 |
| 61              | 190                  | 195 | 201 | 206 | 211 | 217 | 222 | 227 | 232 | 238 | 243 | 248 | 254 | 259 | 264 | 269 | 275 | 280 | 285 |
| 62              | 196                  | 202 | 207 | 213 | 218 | 224 | 229 | 235 | 240 | 246 | 251 | 256 | 262 | 267 | 273 | 278 | 284 | 289 | 295 |
| 63              | 203                  | 208 | 214 | 220 | 225 | 231 | 237 | 242 | 248 | 254 | 259 | 265 | 270 | 278 | 282 | 287 | 293 | 299 | 304 |
| 64              | 209                  | 215 | 221 | 227 | 232 | 238 | 244 | 250 | 256 | 262 | 267 | 273 | 279 | 285 | 291 | 296 | 302 | 308 | 314 |
| 65              | 216                  | 222 | 228 | 234 | 240 | 246 | 252 | 258 | 264 | 270 | 276 | 282 | 288 | 294 | 300 | 306 | 312 | 318 | 324 |
| 66              | 223                  | 229 | 235 | 241 | 247 | 253 | 260 | 266 | 272 | 278 | 284 | 291 | 297 | 303 | 309 | 315 | 322 | 328 | 334 |
| 67              | 230                  | 236 | 242 | 249 | 255 | 261 | 268 | 274 | 280 | 287 | 293 | 299 | 306 | 312 | 319 | 325 | 331 | 338 | 344 |
| 68              | 236                  | 243 | 249 | 256 | 262 | 269 | 276 | 282 | 289 | 295 | 302 | 308 | 315 | 322 | 328 | 335 | 341 | 348 | 354 |
| 69              | 243                  | 250 | 257 | 263 | 270 | 277 | 284 | 291 | 297 | 304 | 311 | 318 | 324 | 331 | 338 | 345 | 351 | 358 | 365 |
| 70              | 250                  | 257 | 264 | 271 | 278 | 285 | 292 | 299 | 306 | 313 | 320 | 327 | 334 | 341 | 348 | 355 | 362 | 369 | 376 |
| 71              | 257                  | 265 | 272 | 279 | 286 | 293 | 301 | 308 | 315 | 322 | 329 | 338 | 343 | 351 | 358 | 365 | 372 | 379 | 386 |
| 72              | 265                  | 272 | 279 | 287 | 294 | 302 | 309 | 316 | 324 | 331 | 338 | 346 | 353 | 361 | 368 | 375 | 383 | 390 | 397 |
| 73              | 272                  | 280 | 288 | 295 | 302 | 310 | 318 | 325 | 333 | 340 | 348 | 355 | 363 | 371 | 378 | 386 | 393 | 401 | 408 |
| 74              | 280                  | 287 | 295 | 303 | 311 | 319 | 326 | 334 | 342 | 350 | 358 | 365 | 373 | 381 | 389 | 396 | 404 | 412 | 420 |
| 75              | 287                  | 295 | 303 | 311 | 319 | 327 | 335 | 343 | 351 | 359 | 367 | 375 | 383 | 391 | 399 | 407 | 415 | 423 | 431 |
| 76              | 295                  | 304 | 312 | 320 | 328 | 336 | 344 | 353 | 361 | 369 | 377 | 385 | 394 | 402 | 410 | 418 | 426 | 435 | 443 |

## الأسبوع الأول:

اجعل بيئتك المنزلية تعمل لأجلك لا ضديك:

تخلص من أية مشاكل غذائية في منزلك (الشيبس والبسكويت، والبوظة، والصودا وما شابه ذلك)، فإذا لم تتوفر، فاحتمال تناولك لها قليل، وما يزال بإمكانك تناول هذه الأطعمة لكن امتناعك عنها يُعتبر أسهل لك إذا لم تتوفر حولك، بل يجب أن تُتخّم منزلك ببدايل مرضية وصحية مثل:

|                     |                           |                            |
|---------------------|---------------------------|----------------------------|
| قشدة الحليب         | مُثلّجات خالية من الدّسم. | جينة شلّل خفيفة            |
| الحلوى قليلة الدّسم | جينة الشلّل قليلة الدّسم  | أصابع عصير الفواكه المجمّد |
| الفواكه             | الجيلو الخالي من السّكّر  | اللبن منقوص الدّسم         |
| المياه المعدنية     | الخضار.                   | قوارير الماء المُعبّئة.    |

|  |                                     |  |
|--|-------------------------------------|--|
| بودرة الثوم  | أعشاب الشاي                         | خليط الأعشاب والفيلفة<br>الخالية من الملح Mrs Dash                 |
| الكعكة الدنماركية<br>بالحبوب الكاملة                           | الفلفل الأسود                       | الحبوب ذات الألياف.  |
| مرق توابل السلطة<br>الخفيفة.                                   | أصابع "غرانولا" قليلة<br>الدسم      | ملح كوشير  |
| بسكويت الحبوب<br>الكاملة                                       | زيت الزيتون                         | كعكة القمح الكامل<br>والحليب والبيض                                |
| الأرز الأسمر   | المعكرونة من الحبوب<br>الكاملة.     | المايونيز قليل الدسم   |
| زبدة الفول السوداني<br>المنقوص الدسم شرائح<br>لحم الديك الرومي | البوشار الخفيف المطهو<br>بالميكرويف | فول الصويا (المطبوخ<br>بقشوره).                                    |
| صُدور الدجاج   | سمك التونا المغمور بالماء           | الأصابع المغذية<br>Balance, Luna, )<br>(Slim Fast)، أو<br>الشوربات |

أطلب المساعدة ممن تثق به، حيث أنك بحاجة إلى دعم، وكن محدداً في طلبك من الشخص أن يكون:

- مُنفتحاً حياً أخذ عينات الأغذية الجديدة والصحية.
- رفيقك في المشي، وممارسة التمارين.
- رعاية أطفالك بحيث يتسنى لك فرصة لرعاية نفسك.

**أضبط أكلك للطعام:**

- لا تطيل فترة بقائك من دون طعام (4 - 5 ساعات).

- حاول أن تُوزَّعِ سُعْرَاتِكَ الحَرَارِيَّةَ بالتساوي على مَدَى النَّهَارِ.
- لا تَتَجَاوَزِ الوجبات بغية التخلُّصِ مِنْ بَعْضِ السُّعْرَاتِ.
- حاول تناولُ الفُطُورِ إذا لم تَكُنْ تَفْعَلُ ذلك مِنْ قَبْلِ.
- تناول المَزِيدَ مِنَ الخُضَارِ والفَوَاكِه.
- جَهِّزِ الخُضَارَ والفَوَاكِهَ بحيثُ تَكُونُ سَهْلَةً المَنَالِ.
- اشترِ الخُضَارَ والفَوَاكِهَ المَقْطَّعةَ مُسَبِّقاً مِنْ أَجْلِ السَّلْطَةِ.
- ليكُنْ على مَائِدَتِكَ طَبَقاً مِنَ السَّلْطَةِ دَوماً.
- خَزِّنِ الفَوَاكِهَ والخُضَارَ فِي مُقَدِّمَةِ البَرَادِ بحيثُ يَكُونُوا أَوَّلُ مَا تَرَاهُ فِيهِ.
- اصنع الفَوَاكِهَ والخُضَارَ المَغْمَّسَةَ بالبَّيْنِ، ومَرَقِ التَّوَابِلِ القليلةِ الدَّسَمِ.
- احمل قارورة الماء مَعَكَ (فالجوع هو علامة قِلَّةِ السَّوَابِلِ فِي الجِسْمِ على الأغلب) بحيثُ تَتِمَكَّنُ مِنْ تناولِ كُؤُوسِ ذاتِ 8 أونصة يَومياً، إشرَبْ كَأَساً عِنْدَ الإِسْتِيقَاظِ، وكَأَساً عِنْدَ كُلِّ وَجْبَةٍ طَعَامٍ، كَأَساً عِنْدَ شُعُورِكَ بالجوعِ، ولا تَتْرُكْ نَافُورَةَ مِياهِ دُونَ أَنْ تَشْرَبَ مِنْهَا قَلِيلاً، فإذا سَأَمْتَ مِنَ المِياهِ السَّادَةِ، فأضفِ القليلَ مِنَ اللِّيمونِ، أو الزَّيْفُونِ، أو البُرْتَقَالِ.
- جَرِّبْ تناولِ المِياهِ المُنكَّهَةِ بالفَوَاكِهَ والخَالِيَةِ مِنَ السُّعْرَاتِ الحَرَارِيَّةِ.
- جَرِّبِ المِياهِ المَعْدِنِيَّةِ.
- اسْتَخِدمِ الشَّالَامُونَةَ المَلوَّنَةَ.

### أَضْبُطِ نَشَاطَاتِكَ الجِسَدِيَّةَ:

- اشترِ مِقياسَ الخُطُواتِ والبسُهُ يَومياً، الأمرُ الَّذِي يَجْعَلُ مِنَ النَشَاطَاتِ كِتَسَلِيَّةٍ وَيُسَاعِدُ فِي مُتَابَعَةِ التَّقَدُّمِ رَقْمِيّاً، وتَأَكَّدْ مِنْ شِراءِ المِقياسِ الَّذِي يَقيسُ الخُطُواتِ وَليسَ الأَميَالِ.
- وهكذا فإِنَّكَ بِاسْتِخْدامِ هَذَا الجِهازِ سَتَتِمَكَّنُ مِنْ تَسْجِيلِ الخُطُواتِ كُلِّ يَومٍ مُدَّةَ 2 - 3 أَيامٍ (ويفضَّلُ فِي أَيامِ الأَسْبوعِ والعُطْلِ) وَمِنْ ثَمَّ فَاحسُبِ المُعدَّلَ الأَسَاسِيَّ، وحالما تَكُونُ قَدْ حَدَّدْتَ ذَلِكَ، فبِإمكَانِكَ البَدْءُ بِزِيادَةِ عِدَدِ الخُطُواتِ بِمُعدَّلِ 500 - 750 (أو 10 %) مِنْ ذَلِكَ المُعدَّلِ، وَيُمكِنُ أَنْ يَتَحَقَّقَ لَكَ ذَلِكَ مِنْ خِلالِ:
- المَشْيِ إِلَى مَنزِلِ صَدِيقٍ بَدَلاً مِنْ قِياَدَةِ السَّيَّارَةِ.

- أخذ كلبك في نزهة أطول على الأقدام.
- القيام بأعمال المنزل والحديقة بنفسك.
- مارس المشي بحذاء رياضي مناسب مثل أحذية المشي والرياضة وهذا يُعتبر شيئاً أساسياً لممارسة المشي الخالي من الأذى.
- إذا كنت ممن يعانون من أي إعاقات صحية يُمكن أن تُثير بعض المشاكل في زيادة النشاط، فارجع إلى الخبير الصحي الذي تتعامل معه، واتبع ما يُسديه إليك من نصائح.

### الإسترخاء:

خذ نفساً عميقاً وتمهّل، والهدف هو التركيز على السلوكيات اليومية مُساعدتك في الوصول إلى هدفك في تخفيف الوزن على المدى الطويل، من دون وجود أي ضغوط يومية.

فكر في مصادر الضغوط المنزلية التي تُعوقك، وتكلم عن ذلك لشخص تثق به علّه يُساعدك في التغلب عليها.

إسعى إلى التحسين، وليس إلى تحقيق الكمال

### قائمة التّحقق في الأسبوع الأول.

- - - - - تخلّصت من كلّ مشاكلي الغذائية المنزلية من أطعمة ووجبات خفيفة وغير صحيّة.
- - - - - لقد ملأت منزلي بالأغذية والوجبات الخفيفة الصحيّة.
- - - - - وجدتُ لِنفسي شخصاً داعماً لي، وطلبتُ منه المساعدة.
- - - - - لا أتركُ نفسي من دون طعامٍ لفتراتٍ طويلةٍ.
- - - - - زادَ أكلِي للخُضار والفواكه.
- - - - - زادَ شُرْبِي للماء.
- - - - - بدأتُ بلبس جهاز قياس عدد الخطوات.
- - - - - لديّ الآن زوجٌ مُمتاز من الأحذية الرياضيّة.
- - - - - أساس المعدّل اليومي للخطوات يتراوح ما بين - - - - - و - - - - - بمعدّل - - - - -

-----  
وقد توصلتُ إلى زيادةٍ في الخطوات بمقدارٍ من 500 – 750 (أو 10%) فوق المعدل الأساسي اليومي.

ما مدى إنجازك الأسبوعي؟ أعطِ نفسك درجة  
(A) = قمتُ بكلِّ ما لدي، B = قمتُ بـ 75% مما عليّ، C = قمتُ بـ 50% مما عليّ،  
D = قمتُ بـ 25% مما عليّ، F = لم أقم بشيءٍ.

أي الحُقول كان الأقسى بالنسبة لك؟ - الأكل  
النشاط الجسدي - التغلب على صعوبات الحياة.  
ما الشيء الذي ترغبُ في تحسينه؟

### الأسبوع الثاني:

إجعل بيئتك المنزلية تعمل لأجلك لا ضديك:

إذا كنت تعمل خارج المنزل:

- انتقِ لنفسك شخصاً في العمل تثقُ به يقدمُ لك الدعم، ويساعدك في تخطي العمل الصعب، أو أحضر معك أرقام أشخاصٍ يمكنُ أن تتصل بهم في النهار ليكونوا لك عوناً.
- حدّد مغريات الأغذية الثافهة وأبعد نفسك عنها، قدر الإمكان، واطرح على زملائك ومساعدك في العمل اقتراحاً بأن يبقوا السكاكر وغيرها من مأكولات الدلال في غرفة الغداء (بعيداً عن الأنظار).
- ضع الفواكه والخضار في حقيبتك كلَّ يوم (مثل التفاح والإجاص والبرتقال والموز والجزر الصغير والطماطم الصغيرة وشرائح الجاكيما).
- أحضر غداًك معك من المنزل إن أمكن، أو اطلب أغذية أكثر فائدة. وابتح عن الخيارات المغذية في اللوائح التي تأخذها من المطاعم: مثل الدجاج المشوي، أو ساندويشات لحم الديك الرومي اللين على خبز الحبوب الكاملة، شوربة الخضار أو الفاصولياء أو الفول، الخضار أو لحم الديك الرومي كبديل مع الخردل بدلاً من المايونيز، والسلطة اليونانية، والكعكة

- الدنماركيّة مع الحمّص، والبطاطا المشويّة، وأنّصل بالمؤسسات الغذائية لتتحقّق ما إذا كان لديهم بدائل صحيّة (مثل المايونيز الخفيف لسكّطة التونا، أو الجبنة قليلة الدّسم من أجل السّاندويش) وغير مدوّنة في القائمة.
- أنظر في قائمة الخيارات الصحيّة في آلة البيع: اللّبن والبوشار والبسكويت المملّح والشوربة والماء المعبأ والفواكه.
  - وإذا كنت تمرُّ بآلات بيع طعامٍ مغريّةٍ في طريقك من مكتبك إلى غرفة الإستراحة فلا تحمل محفوظة التّقود في مثل هذه المشاوير.
  - املاً دروج المكتب أو البرّاد بمزودٍ اسعائٍ للأغذية الصحيّة: مثل أصابع Nature Valley granola، والحبوب عالية الألياف ضمن أكياس، والكيك المنكّه بنكهة الأرز، والأصابع المغدّية، واللّبن القليل الدّسم، والبوشار الخفيف المصنّع في المايكرويف.
  - وإذا ممّن يسافرُ في عمله فخطّط لغذائك مسبقاً، فاملاً حقيبتك بالفواكه الطازجة والأصابع المغدّية، أحضر معك ملابس وأحذية رياضيّة وحاول أن تنزل في فنادق فيها مراكز لياقة.

### وإذا كان عمّلك ضمن المنزل:

- أبقى الخضار والفواكه الطازجة على البار.
- ضع الخضار والفواكه الطازجة في حقيبتك وحقيبة الحفّاضات كلّ يوم.
- اجمع وجبات الغداء الأنفع لصحتك مثل: لحم الديك الرّومي على حُبز الحبوب الكاملة، شوربة الخضار أو الفاصولياء، والخضار، أو سكّطة السّبّانخ، وزبدة فول الصويا المنقوصة الدّسم والجيلي على الكعكة الدنماركيّة ذات النّسب العالية من الألياف، وسكّطة التونا مع المايونيز المنقوص الدّسم، وأصابع لونا بار واللّبن منقوص الدّسم الممزوج بالفواكه الطازجة.

### أضبط أكلك للطعام:

- قلّل من حجم الوجبات، وقلّص طبق اللحم الأحمر أو الدجاج وغيرها من وجبات البروتين الطازجة إلى النّصف أو بحجم علبة أوراق الشدّة أو شريط

الكاسيت (أي ما يُقدَّر بـ 4 أونصة)، وتناول المزيد من الفواكه والخضار والأطباق الجانبية ذات الحبوب الكاملة. بحيث لا تُحسَّ بالجوع، وبدلاً من اختيارك للساندويشة بالحجم الكبير اختر الحجم الطبيعي منها، وفي المطاعم قسِّم وجبتك الرئيسية مع طبق السلطة، وخذ النصف الآخر منها إلى منزلك، أو اطلب وجبة بحجم الغداء، أو وجبة المقبلات للعشاء مع المزيد من السلطة والخضار.

- ادَّخر بعضَ الوقت لتتمتع بوجبة الغداء كُلَّ يومٍ، لتجنَّب الجوع وموازنة السُّعرات خلالَ النَّهار عندَ تناولها.

### اضبط نشاطاتك البدنية:

- ارفع من درجة نشاطاتك اليومية ADLs إلى أقصى الدرجات في بيئة العمل بممارسة المزيد من الخطوات التي تمشيها في أيامك الإعتيادية، وزد من الخطوات الأساسية التي تمشيها لتصل إلى مقدار زيادة 500 - 750 خطوة أو (10٪) كُلَّ يومٍ، وهاك الطريقة:

- ضع سيارتك في مكانٍ أبعد عن مسارك.  
- انزل في موقفٍ باصٍ سابقٍ للموقف الذي تنزل فيه عادةً.  
- انزل إلى زميلك لتتحدث معه وجهاً إلى وجهٍ بدلاً من التَّواصل معه عبر الإنترنت. 273.

- اُكُتَب قائمةً بالطريق التي تُستمتع بها لزيادة النشاط.  
- امش في الحديقة العامة، أو في حديقة الحيوانات.  
- تسوَّق من على النَّافذة.  
- امشي مشياً سريعاً مع نصفك الآخر بعد العشاء.  
- اركب الدراجة مع طفلك أو صديقك.

دوَّن قائمةً بثلاثٍ أو خمسٍ خياراتٍ من تمارين الأيروبيك، تجد أنها مُمتعةً بالنسبة إليك:

أفلام عن تمارين الأيروبيك.

دروس رقص الأيروبيك.

درّاجات أو دوّاسات ثابتة.

آلات المشي، أو المشي الآلي.

ابحث في كيفية تخطيط ممارسة التمارين في جدولك اليومي، وابتح عن المراكز التدريبية الجماعية وبرامج اللياقة في المراكز الصحية، والحدائق العامة التي ترتادها، ومراكز اللياقة العامة، والخيارات المنزلية المتوفرة. دون في جدول مخططاتك اليومي أوقاتاً تُسخرها للمشي لمدة 20 إلى 30 دقيقة من مرتين إلى 4 مرات على الأقل في الأسبوع.

### الإسترخاء:

فكر في كل ما يُسبب لك ضغوطاً في العمل، وناقش الأمر مع من تثق به عليك تجد حلولاً للتغلب عليها، فإذا كانت تلك الضغوط في العمل تجعلك تأكل ما تُؤاسي به نفسك، فعليك بالبوح بذلك واطلب المعونة ومارس تمارين الإسترخاء والتنفس بعمق. فإذا كان الأمر متعلقاً بالإرهاق الذي يصيبك في فترة ما بعد الظهيرة فقم بالتخطيط مسبقاً لتناول الأغذية البديلة الصحية القريبة منك، أو بممارستك المشي في الخارج. مارس استخدام أسلوب STOP للإسترخاء:

تمهل.

خذ نفساً.

وفكر وراقب وخطط ، وذلك لكسر الإستجابة التلقائية للضغوط، في أول إشارة للشعور بتلك الضغوط، تمهل في تقدّمك في كل ما تقوم به، وخذ نفساً لتحرير التوتّر وإعادة نفسك للحظة التي تعيش فيها، فكر وراقب الحال كما لو أنك مراقب خارجي يقوم بذلك من دون اتخاذ أي موقف أو عواطف، ومن ثمّ خطط لطريقة أكثر نفعاً في استجابتك للوضع.

مارس تمارين التنفس العميق يومياً.

اجلس على حافة فراشك، وأغمض عينيك وخذ نفساً عميقاً ببطء، شهيقاً وزفيراً بحيث تستنشق ببطء من أنفك وعداً للأربعة واطرح زفيراً من فمك وعداً للأربعة. ويمكن لك أثناء الزفير أن تُردّد كلمة مع نفسك، مثل كلمة "الصحة" أو "السّلام"

لمساعدتك في التركيز وممارسة ذلك لمدة 2 - 4 دقائق إن أمكن.  
جرب هذه التقنية خلال النهار (مع إبقاء العينين مفتوحتين عند الحاجة) كلما شعرت  
بالضغوط والقلق أو مجرد التعب.

مارس ذلك عند وقوفك على طابور طويل في البنك، أو أثناء وقوفك في سيارتك على  
الإشارة الحمراء، أو قبل الرد على أي زبون غاضب على الهاتف، أو عند شعورك  
بالإنجذاب إلى غذاء تعلم أنه سيزيد عبئاً على صحتك، أو إذا لم تكن جائعاً لتلك  
الدرجة لكن منظر الطعام يُثير رغبتك في الأكل.

### قائمة التحقق في الأسبوع الثاني

- لقد تابعت العمل على نفس سلوكيات الأسبوع الأول وخبراته. - - - - -
- طلبت المعونة من شخص في العمل. - - - - -
- لقد أصبحت أكثر وعياً حياً لمغريات الأطعمة التافهة في بيئة العمل اليومية. - - - - -
- بدأت بتناول الأغذية الأنفع على الغداء. - - - - -
- ملأت بيئة العلم من حولي بالأغذية والوجبات الخفيفة الصحية. - - - - -
- وقبل السفر أخذت بالتخطيط قبل أن أسافر. - - - - -
- بدأت بتقليص حجم الوجبات. - - - - -
- خطواتي خلال النهار تراوحت من - - - - - إلى - - - - -  
يمعدل - - - - - .
- مع زيادة في الخطوات من 500 - 750 (أو 10٪) فوق المعدل الأساسي اليومي. - - - - -
- ومشيت لمدة 20 - 30 دقيقة من مرتين إلى 4 مرات في الأسبوع على الأقل. - - - - -
- دوّنت قائمةً بخيارات تمارين الأيروبيك. - - - - -
- وتكلمت مع شخص عن طرق التغلب على مصادر الضغوط في بيئة العمل لدي. - - - - -

----- ومَارسَتُ أُسْلُوبَ STOP لِلإِستِرخَاءِ.

----- بَدَأَتِ بِمُمارَسَةِ أَخذِ النَّفْسِ العَمِيقِ.

----- كَيْفَ كانَ عَمَلُكَ في الأُسبُوعِ الثَّانِي؟ أعطِ نَفْسَكَ عَلامَةَ: -----

(A = قُمْتُ بِكُلِّ ما عَلَيَّ، و B = قُمْتُ بِ 70% مِمَّا عَلَيَّ، و C = قُمْتُ بِ 50% مِمَّا

عَلَيَّ، و D = قُمْتُ بِ 25% مِمَّا عَلَيَّ، و F = لم أَفعل شَيْئاً).

----- أَي الحُقُولِ كانَ الأَصعَبُ عَلَيكِ؟ ----- -الطَّعامُ،

----- -النَّشاطُ ----- -خَطُّطُ مُواجَهَةِ صَعُوباتِ الحَيَاةِ.

----- وَأَي مِنَ الحُقُولِ تَربُّغُ في تَحسينِهِ؟ -----

### الأُسبُوعِ الثَّالِثِ:

----- اجعَلِ بيئَتَكَ المنزليَّةَ تَعمَلُ لأجلكَ لا ضِدَّكَ:

----- عِنْدَ خُرُوجِكَ إلى مُناسِبَةٍ اجتماعيَّةٍ، خَطِّطْ مُسَبِّقاً.

----- أَحضِرِ طَبَقَكَ الصَّحِيَّ الخاصَّ بِكَ إلى الحَفَلَةِ.

----- أَحضِرِ مَعَكَ وجباتِكَ الخفيفةَ إلى السَّيِّما.

----- خُذْ لِنَفْسِكَ قَدراً صَغيراً مِنَ البُوشارِ.

----- حاولْ ألا تَذهبَ إلى المُناسباتِ الإجماعيَّةِ جائِعاً.

----- خَطِّطْ لمُناسِبَةٍ اجتماعيَّةٍ مليئةٍ بالأنشطةِ.

----- إذهبِ إلى المتاحفِ.

----- تَواعدْ مع أَصدِقائِكَ على لُعبةِ غُولفِ.

----- إذهبِ في رحلةٍ سَريعيَّةٍ على الدرَّاجَةِ.

----- أرقصِ.

----- شارِكِ في مُمارَسَةِ الأعمالِ البُستانيَّةِ مع نَادي البَساتينِ.

----- عِنْدَ رَغبَتِكَ بتناولِ العَشاءِ خارِجاً خَطِّطْ لِنَفْسِكَ مُسَبِّقاً.

----- قَلِّصْ حَجمَ الوجبةِ ولا تَكبِّرُ.

- إقرأ كامل لائحة الطَّعام قَبْلَ الإختيار.
  - أقسِّم الوجبة الرَّئيسيَّة.
  - قلِّص مِن أكل الخُبز والشَّيبس قَبْلَ الوجبة الرَّئيسيَّة.
  - اختر المَرَق وشوريَّة الفاصولياء بدلاً من شوريَّة القشدة.
  - خَفِّف مِن استهلاك الجبن.
  - أطلب المزيد من الخُضار كطَبقٍ جانبيٍّ.
  - أطلب مَرَق التَّوابل والصَّلصة كأطباقٍ جانبيَّة.
  - أطلب الطَّعام المَشوي والمسلوق بدلاً مِن المَقلي.
  - أضبطُ تناولك للطَّعام.
- جَرِّبْ أَعذية مُختلفة جديدة، أو اطلب عيِّنة من غذاءٍ لَمْ تأكلهُ منذُ فترةٍ.
- البييتزا المليئة بالخضروات (خفيفة الجبن أو مِن دُونِه).
  - الخُضار المشويَّة أو المحمَّصة.
  - التُّوت الطَّازج.
  - مَعكرونة من الحُبوب الكاملة.
  - الخُبز من الحُبوب الكاملة.
  - سلطة توابل خفيفة.
  - أنواع الخَل (الشَّاي، أو خَل التُّفَّاح).
  - صلصة جديدة مِن أجل الدَّجاج أو السَّمك.
  - أعشاب وبهارات جديدة مُجفَّفة وطَّازجة.
  - مُختلف الخُضار والحشائش: مثل السَّبَّانخ، أو الخس ذو الأوراق الحمراء.
  - اختبر عيِّنة مُنتجات الصُّويا.
  - البيرغر بالخُضار.
  - فُول الصُّويا في أوَّلِه.
  - جينة فُول الصُّويا.
  - حليب الصُّويا.

- جوز الصُّويا.
- حُضروبات الدَّار/فُتات الصُّويا
- جِبنة الصُّويا.
- كُل السَّمك.
- ساندويش التونا بالمايونيز قَليل الدَّسم.
- السَّمك المَشوي على شَكْل Grecian.
- السَّمك من التَّمط الآسيوي الكَامل.
- كباب باللُّحوم البحريَّة.
- تشكيلة روبيان.

#### أُضبطُ نَشاطاتِكَ اليوميَّة:

- قُمْ بتعزيزِ نَشاطاتِ الحياة اليوميَّة.
- إرفَع من عَدَد الخَطوات التي تَمشيها مِن الأُسبوع الماضي.
- اختر واحداً من الأنشطة التي دوَّنتها في الأُسبوع الماضي ومَارسهُ.

#### إرفَع من مُستوى تمارينِكَ.

- استمر في ضمِّ 20 - 30 دقيقة مَشِي إلى جَدولِكَ (أو غَيرها من تمارين الأيروبيك التي عَرفتها من قَبْل) من 2 - 4 مرَّات في الأُسبوع.
- سارع في مَشيك كما لو أنَّكَ ذاهب نحوَ هدفٍ ما.
- مارس المشي مع زُملائِكَ وأصدقائِكَ وأفراد عائلتِكَ.
- اختر لنفسِكَ مَكاناً ووقتاً وجدولاً لممارسة برنامج تمارين.

#### الإسترخاء:

- فكِّر في الضُّغوط الإجماعيَّة من حَوْلِكَ والتي تُعيِّقُكَ وتكَلِّمُ عَنها لشخصٍ تَثِقُ بِهِ حَوْل سُبُلِ التخلُّصِ مِنْها.
- مارس أسلوب STOP للإسترخاء، وانتبه للوقتِ الذي يَكُونُ فِيهِ هذا

- الأسلوب أكثر ما يُفيدك.
- مارس المشي الإنتباهي لوحدهك بحيث تُركّز على المناظر والأصوات والروائح من حولك.
  - قم بجرده للتقدم الذي أنجزته.
  - ما هي الأجزاء من هذا البرنامج التي كانت قاسيةً عليك وأيّها كان سهلاً؟
  - كيف كانت ردة فعل أصدقائك وعائلتك؟
  - أيُّهم كان مؤيداً، وأيُّهم كان معارضاً؟
  - بارك وهنّئ نفسك على إكمالك لهذا البرنامج ذي الثلاث مراحل.
  - دليلي نفسك بوضع بعض المانيكور (للنساء).
  - قم ببعض من عمليات التسوّق التي تزوّدك بالنشاط والقوّة.
  - مارس المشي طويلاً في الحديقة العامّة.
  - اذهب إلى مناسبات رياضية.
  - شاهد فيلماً مع العائلة.
  - إقضي بعضاً من وقتك مع الأصدقاء.

### قائمة التّحقق في الأسبوع الثالث

- - - - - لقد تابعتُ العمل بنفس سلوكيات الأسبوع الأول والثاني  
وخبيرتهما.
- - - - - بدأتُ بالتخطيط المسبق للمناسبات الاجتماعية.
- - - - - بدأتُ بالتخطيط المسبق قبل الخروج إلى تناول العشاء خارج المنزل.
- - - - - بدأتُ بالتخطيط المسبق قبل الخروج إلى السينما.
- - - - - بدأتُ أطلبُ طعاماً صحياً في المطاعم.
- - - - - بدأتُ بتجريب الأغذية المختلفة.
- - - - - تذوّقت الوجبات الجديدة.
- - - - - خُطواتي خلال النهار تراوحت من - - - - إلى - - - -

- - - - - بمعدّل - - - - - .

- - - - - مع زيادةٍ في الخطوات من 500 – 750 (أو 10٪) فوق المعدل الأساسي اليومي.

- - - - - ومشيّت لمدة 20 – 30 دقيقةٍ من مرتين إلى 4 مرّات في الأسبوع على الأقل.

- - - - - بدأت بتتويج ممارسة المشي.

- - - - - زادت مُتعتي في ممارسة المشي.

- - - - - شاركتُ في نشاطاتٍ مُمتعةٍ جديدةٍ.

- - - - - ساعدتني مُمارستي لأسلوب الإسترخاء STOP كثيراً.

- - - - - وجدتُ من يُقدّم إليّ الدّعم في إيجاد السبيل للتغلب على مصادِر الضغوط الإجتماعيّة.

- - - - - كافأتُ نفسي عند إكمالي لهذا البرنامج ذو الثلاثِ محاورٍ.

- - - - - كيفَ كانَ عمَلِك في الأسبوع الثاني؟ أعطِ نفسك علامة:

- - - - - (A = قُمتُ بكلِّ ما عليّ، و B = قُمتُ بـ 70٪ ممّا عليّ، و C = قُمتُ بـ 50٪ ممّا عليّ، و D = قُمتُ بـ 25٪ ممّا عليّ، و F = لم أفعل شيئاً).

- - - - - أي الحُقُول كانَ الأصعبَ عليك؟ - - - - - الطّعام،

- - - - - النّشاط - - - - - خُططُ مُواجهة صعوبات الحياة.

- - - - - وأي من الحُقُول ترغبُ في تحسينه؟

- - - - -

## لمحة عن خافضات الوزن

| Deprived Sneaker   | Hearty Portioner  | Mindless muncher   | Fruitless Feaster   | Convenient Consumer  | Nighttime nibbler  | Unguided Grazer   |
|--|---|--|---|--|--|---|
| تُخلص من خداع نفسك.<br>أضف القناعة إلى الدَّسم والألياف.<br>اعتدل في أكل الحلوى.<br>عمم وتمنَّع. | تقدِّم بعقلك وبدِّيك.<br>حدِّد حجم طبقك.<br>كن حذراً حيال وجباتك.<br>تغلب على شرك حجم الوجبة. | من عدم المبالاة إلى الانتباه واليقظة.<br>أحصي اللقم.<br>أنعش نفسك بالبدائل الصحية.<br>روِّض مثيراتك. | أنعش نفسك.<br>لنَّ طَبَقك.<br>انجذب إلى حواسك.<br>تجرَّاً لتتكون مجرَّاً. | قلص حجم الوجبة ولا تزيده.<br>فرِّق تسد.<br>ابحث عن السُّعرات المخفية.<br>أطبخ ولو للجمع. | إعادة توزيع السُّعرات الحرارية.<br>احمي منزلك من السُّعرات الحرارية.<br>خطط لنفسك تناول وجبة خفيفة ليلية مُرضية.<br>أعد تنظيم روتينك الليلي. | إنشاء نظام دعم.<br>فقط كل - وتمنَّع.<br>اربط بين تلميحات الجوع والشبع لديك.<br>املاً بطناك بالألياف والماء. |
| المتذرع بأنه لا وقت لديه للتمارين  | المعاني من الآلام والأوجاع  | مُكرر الروتين  | منجز الكل أو اللاشيء  | المتدئ قليل الحيلة   | المختبئ التَّق حَيال ذاته  | مُكافح يكره الحركة  |
| أضيقها بشكل طبيعي.<br>حدد موعداً مع  | ضع لنفسك حدوداً صحية.<br>اجعلها قصيرة   | غير في سرعة تقدُّمك.<br>فاجئ جسمك.   | اتخذ لنفسك طريقة تفكير مُعتدلة.<br>كن واقعياً.                            | هون عليك بالتمدُّن.<br>ابداً بذلك.<br>حدد تقدُّمك.                                       | البس الدَّور الذي أنت فيه.<br>تعرِّق في منزلك.   | أحصي نشاطاتك.<br>اشحن الجسم والعقل بالطاقة.   |

|  |   |   |   |  |  |  |
|--|---|---|---|--|--|--|
| نفسك.<br>عدد من مهامك.<br>أطلب المعونة.  | وكلوة.<br>إبحث عن بدائل.<br>إبحث عن مشرف<br>لنشاطاتك.                                       | لا تقاوم المقاومة.<br>إسبح عكس التيار.  | افهم المثيرات لديك.<br>تمنّع في بناء الخبرات.   | ابني عضلاتك.   | لا تكن قليل<br>الدّوق.<br>تحرّك وتأمل.   | إبحث عن التّسلية.<br>إبحث لنفسك عن<br>رفيق.  |
|  |   |   |   |  |  |  |
| المنجز الغير<br>واقعي.   | المفكر المتشائم.  | المُسرّع  | السّاعي وراء إسهاد<br>النّاس بعدم قول لا.   | المسوّف الصبر.   | المعاني من قِبة<br>احترام الدّات.  | المكسوح عاطفياً.   |
| جزء أهدأفك.<br>ركّز على<br>العملية التي تقوم<br>بها.<br>أعد توجيه<br>طاقاتك.<br>تقبل الضّوابط. | انتبه لأخطار<br>النّشأوم.<br>حوّل كلمة لا<br>أستطيع إلى<br>أستطيع.<br>أكد على<br>الإيجابية. | راقب عدم التّوازن.<br>أستخدم اليقظة<br>والانتباه لتصحیح<br>ذاتك. \$\$\$\$\$.<br>حرّض نفسك دورياً. | إفهم مرض الإسعاد.<br>تُبصر عند قولك نعم.<br>قل لا باحتراف.<br>تلم كيف توكل<br>المهام لغيرك. | حقّق في سيمة<br>التّسويف.<br>حرّض نفسك.<br>اجعلها قابلة للضبط.<br>تمنّع بالإجازات<br>الصّغيرة. | كن واقعياً حيال<br>شكّل جسمك.<br>أثبت نفسك.<br>تخلص من هيئة<br>القضاء.<br>صادق جسمك. | أجرد طعامك<br>ومزاجك.<br>صرّح عن<br>مشاعرك.<br>غذّي مشاعرك من<br>دون طعام.<br>قوي الصلة بين<br>جسمك وعقلك. |