

## الفصل الثالث:

”تشكُّل شخصيَّة الأكلِ لديك“

حالما يُحدد الشَّخص نماذجَ أكله، فسيُرى مُشكلاته الحقيقيَّة بوضوحٍ شديدٍ، وبهذا الوعي الذاتي، سيصبحُ أكثرَ تركيزاً واستعداداً للبدءِ ببرنامجِ تخفيفِ الوزنِ الذي كان قد تأصَّلَ في حياته، والإستراتيجيات التي تتبَعُ ذلك مباشرةً تتعلَّقُ بآثارِ ازديادِ تزامنِ الأعراضِ الذي يُسببُ الشُّعورَ بالضغطِ من ناحيةِ الزَّمنِ، أو الأكلِ على الماشي والإفراطِ في الأكلِ مما يضيِّعُ طاقاتِ الشَّخصِ وصحَّتهُ.

لذا، فبالإضافة إلى مساعدة الشَّخصِ في إحكامِ السَّيطرة على الغذاء والأكل بشكلٍ صحيٍّ أكثر، وبالتالي تخفيفِ الوزن، فما أملهُ أن تساعد المرضى بتخفيفِ الضُّغوطِ وزيادة النُّشاطِ، ومعاينة المزيِد من الارتياحِ والسُّرورِ في وقتِ الطَّعامِ. إنَّ هذا الفصلُ يتيحُ للقارئِ الانتقالِ من أيِّ نمطٍ إلى آخرٍ بالترتيبِ الذي يرغبُه، وبهذه المرونة تشجِّعُ مرضاي ليكونوا أكثرَ فائدةً في تخفيفِ أوزانهم، وما أملهُ أن يحققَ لك ذلك أيضاً.

## الأكل الأهوج Unguided Grazer:

خافضات الوزن:

إنشاء النظام الداعم.

إذا طَلَبَ مني أحدهم تحديد أكثر الإستراتيجيات أهميَّةً بالنسبة لـ unguided grazer، فستكونُ إجابتي مباشرةً:

"أنَّهُ لا بُدَّ للشَّخصِ من أن يُنشئَ نظاماً لأكلِ الطَّعامِ واختياره، ومع الأشياء الأخرى في الحياة، وقد يميِّزُ الشَّخصُ قيمةً وفوائدِ المحافظة على النُّظامِ، مثل إعطاء الموظفين روتينَ عملٍ مُنظَّمٍ أو تأمينِ البيئَةِ المنظَّمة للأطفال.

فالنظام قد يعمل عمل المرساة بالنسبة للنهار، وينشئُ بعض القدرة على التنبؤ في الروتين الذي يتبَّعه الشَّخصُ، ونفس المبدأ يمكن تطبيقه على عادات الأكل.

❖ تقدِّم خطوة

أنشئ نظاماً لأكلِك، وابدأ بإعادة تشكيلِ صورتك.

إنَّ الخطوة الأولى هي الالتزام بالأكل، ثلاث وجبات من دون انقطاع في كلِّ يوم:

- فطور الصَّبَّاح .
- غداء الظهيرة .
- عشاء المساء .

فإذا لم تكن ممن يأكلون عادةً عند الصَّبَّاح، وقد يكون مُجرَّد التفكيرِ بذلك من الأمور المقرَّزة بالنسبة لك (وبعضهم يُطلق على ذلك بـ "فقد الشَّهية الصَّبَّاحي) الأمر الذي ظهر في ردَّة فعلٍ شخصٍ من مرضاي، عندما اقترحت عليه ذلك.

فإذا كان ذلك هو حالك، فابدأ نهارك بشيءٍ صغيرٍ، كالحَبْزِ مُتعدِّد الحبوب أو وجبة طحين الشُّوفان السَّرِيعَة، أو الفطيرة الدَّانماركيَّة ذات النَّسبِ العالية من الألياف، أو إصبع التغذية مثل Luna أو Slim-Fast.

وبمرور الزَّمن ستحصل على شهيةٍ وتنتقل إلى فطور أكثر تغذيةً.

أما بالنسبة للوجبات الأخرى ففكِّر بما تحتاجه لإنشاء روتينٍ مُعين، مثل جلب وجبة الغداء معك من المنزل، أو أكل الغداء الصحي على طريقك، وقد تجدُ أنَّ وجبة الصَّبَّاح الخفيفة، أو ما بعد الظُّهر ستُجنِّبُكَ الجوعَ المفرطَ خلال النَّهار، وحالما بدأت بالأكل بشكلٍ مُنتظم ستُفاجأ بما سيزوِّدك به هذا النُّظام من زيادةٍ في الطاقة.

### فقط كل - و تتمتع:

إنَّ الخطوة التالية هي بذل الجهود الواعية لمجرَّد الأكل عندما تأكل، الأمر الذي يُعدُّ غريباً بالنسبة للنمط grazer وهو النمط الأكثر اعتياداً على إرفاق وجباتهم بالنشاطات التنافسيَّة مثل تصفُّح الإنترنت، وقيادة السيَّارات، وركوب المصاعد، أو التحدُّث على الخليوي، تلك هي النشاطات التي قد تُصرفُ انتباه الـ grazers من التمتع بأغذيتهم، وحتى عن الأكل بشكلٍ صحيٍّ أكثر أثناء خوضهم في وجباتهم. ومما يدعو للسخرية في عالمنا المتسارع اليوم هو أننا نتكلَّم عن حُبنا للطعام لكننا لا نملكُ الوقت الحقيقي لمعاينته والتلذُّذ به، وذلك شيءٌ يُعدُّ مدَّعاةً للسُّخرية فعلاً لأنَّ الكثير من النَّاس لا يتذوِّقون أو يرون الطَّعام الذي يستهلكونه.

لذا، فإني أنصحُ بتبطيء سرعة الأكل - والتمتع به، وأحد الإستراتيجيات الرئيسيَّة لذلك هي: -ضع السُّكين وشوكة الطَّعام جانباً في فواصل زمنيَّة مُنتظمة.

- قُمْ بمضغ كُلِّ الطَّعَامِ الَّذِي فِي فَمِكَ، فَيَتَبَطِّئُكَ هَذَا وَبِمَوَالِفَتِكَ لِعَمَلِيَةِ الْمَضْغِ مَعَ مِقْدَارِ الشَّهْيَةِ لَدَيْكَ، يَكُونُ بِمَقْدُورِكَ مُعَايِرَةَ حَجْمِ الْوَجْبَةِ مَعَ مَشَاعِرِ الْجُوعِ وَالشَّبَعِ.

#### ❖ تَقَدَّمَ خَطْوَةٌ ❖

يَسْتَعْرِقُ الدَّهْنَ وَالْجَسْمَ عَشْرُونَ دَقِيقَةً تَقْرِيْبًا فِي التَّعْبِيرِ عَنِ الشَّبَعِ.

لَا تَتَدَهَّشْ إِذَا مَا حَدَثَ الشَّبَعُ عِنْدَكَ بِكَمِيَّةٍ أَقْلُ بِكَثِيرٍ مِنَ الطَّعَامِ، فَغَالِبًا مَا يَتَفَاجَأُ مَرْضَايَ بِحَقِيقَةِ أَنَّهُ حَتَّى فِي حِمَاةِ الْعَمَلِ نَهَارًا، هُنَاكَ بَعْضُ الْأَشْيَاءِ الْبَسِيطَةِ الَّتِي يَسْتَطِيعُونَ الْقِيَامَ بِهَا لَزِيَادَةِ مَدَى تَمَتُّعِهِمْ بِوَقْتِ الْأَكْلِ لَدَيْهِمْ. وَعَلَى سَبِيلِ الْمَثَالِ :

فَقَدْ كَانَ أَحَدُ الْمَرْضَى، وَبِمَجْرَدِ إِغْلَاقِ بَابِ الْمَكْتَبِ وَتَرَكَ الْمَجِيبَ الْآلِيَّ لِلْإِجَابَةِ عَلَى الْإِتِّصَالَاتِ خِلَالَ وَقْتِ الْغَدَاءِ، فَقَدْ سَاعَدَهُ فِي تَغْذِيَةٍ وَتَشْيِيطِ كُلِّ مَنْ عَقَلَهُ وَجَسَدَهُ مَعًا.

وَبِالنِّسْبَةِ لِمَرِيضَةٍ أُخْرَى، فَبِمَجْرَدِ تَقْدِيمِ مَوْعِدِ التَّشْبِيهِ فِي الْمُنْبَهِ رُبْعَ سَاعَةٍ فَقَطْ، فَقَدْ مَكَّنَهَا ذَلِكَ مِنَ الْبَدءِ بِيَوْمِهَا فِي الْمَسَارِ الصَّحِيِّ لِفَطُورِهَا.

وَبِالنِّسْبَةِ لِمَرِيضٍ آخَرَ أَيْضًا، فَالْتَوَقُّفُ عَنِ الطَّعَامِ خَلْفَ مِقْوَدِ السَّيَّارَةِ مَكَّنَهُ مِنَ التَّمَتُّعِ بِوَجْبَتِهِ بَعِيدًا عَنِ قَلْقِهِ حَوْلَ السَّيْرِ.

لِذَا فَلَا بُدَّ لِلْمَرْءِ مِنْ أَنْ يَفْكَرَ فِي تَغْيِيرَاتِ طَفِيفَةٍ تَمَكَّنَهُ مِنْ اسْتِعَادَةِ الْأَكْلِ الْمَتَمِّعِ (مَعَ الْمَزِيدِ مِنَ التَّحْكَمِ) فِي رُوتَيْنِ حَيَاتِهِ.

كُنْ عَلَى اتِّصَالٍ مَعَ مَوْشِرَاتِ الْجُوعِ وَالشَّبَعِ لَدَيْكَ:

حَالِمًا يَتِمَكَّنُ الْمَرْءُ مِنْ هَذَا النَّمَطِ مِنْ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ مَعَ الْقَلِيلِ مِنَ التَّلَهِّيِّ يَبْدَأُ بِالْإِنْتِبَاهِ إِلَى أَشْيَاءٍ مِنَ الْمَحْتَمَلِ أَنَّهُ كَانَ قَدْ تَجَاهَلَهَا مِنْذُ زَمَنِ - وَهِيَ إِشَارَاتُ الْجُوعِ وَالشَّبَعِ لَدَيْهِ - فَابْتِفَاصَالِ هَذَا النَّمَطِ مِنَ النَّاسِ عَنِ الْمُنْبَهَاتِ أَوْ السَّاعَاتِ الْبِيُولُوجِيَّةِ فِي دَاخِلِهِمْ، فِيمَا أَنَّهُمْ لَا يَشْعُرُونَ بِجُوعِهِمْ أَبَدًا وَذَلِكَ لِعَدَمِ انْتِبَاهِهِمْ لِتِلْكَ الْإِشَارَاتِ الْحَيَوِيَّةِ، أَوْ أَنَّهُمْ لَا يَأْكُلُونَ لِسَاعَاتٍ فِي النِّهَائَةِ، حَتَّى يَجُوعُونَ فِي وَقْتِ يَأْكُلُونَ فِيهِ كُلُّ مَا يُمَكِّنُ شِرَاؤَهُ أَوْ تَحْضِيرَهُ أَوْ تَسْخِينَهُ بِسُرْعَةٍ.

وَالْبَعْضُ الْآخَرَ يَأْكُلُونَ بِاسْتِمْرَارٍ لِأَنَّهُمْ لَا يَشْعُرُونَ بِالشَّبَعِ.

لِذَا فَيَتَعَلَّمُ الْمَرْءُ لِتَحْسُسِ مَا يَأْكُلُهُ وَمَتَى يَأْكُلُهُ، سَيَكُونُ فِي طَرِيقِهِ إِلَى اسْتِعَادَةِ

السَّيطرة على وزنه.

فإذا كان الشَّخص من المجموعة الأولى ولا يُعرف للجوع طعماً، فقد آن الأوان له أن يقوم باختبارٍ صغيرٍ، فبعد تناوله للفظور، عليه بالقيام بجرد ذاتيٍّ كُلِّ ساعةٍ لتلك الإشارات الدَّاخليَّة، فالتَّهيُّجات الفعليَّة للجوع تتراوح بين تذرُّماتٍ أو قعقعاتٍ أو تقلُّصاتٍ مُركَّزة، أو فراغ المعدة لدرجة الألم في الرَّأس أو الإجهاد أو التَّهيُّج العصبي. لذا، لا تأكل حتى تبدأ بالشُّعور بتلك الأحاسيس مع تسجيل الوقت منذُ الفطور. وكما هو الحال في تنوع الأحاسيس بين البشر، كذلك الفاصل الزَّمني المطلوب بين الوجبات، فمن المهمِّ بمكانٍ أن يُراقب المرء احتياجات جسده ومتى. فإذا لاحظ المرء أنَّه يشعرُ بجوعٍ أقلَّ بعد تناوله لبعض البروتينات على الغداء (كما هو الحال في زُبدة الفول السُّوداني و في الكعكة الدَّنماركية) أو بعد عشاءٍ مليءٍ بالألياف (كما هو الحال في المزيد من شوربة الخضار والعدس)، فبإمكانه استخدام هذه المعلومات لفائدته عند التخطيط لوجباته. وكلُّما كان المرء ماهراً في مُراقبته وتحكُّمه بتلميحات الجوع عنده، كلُّما كان الأمر لديه تحت السَّيطرة.

أما إذا كُنْتَ من الذين لا يأكلون حتى يشعروا بالجوع الشَّديد عندها تكون من الذين يتجاهلون الإشارات الأولى للجوع، فإنَّ الحلَّ هنا هو البدء بالأكل ضمن جدولٍ مَقروضٍ سلفاً، مع عدم السَّمَّاح لأكثر من أربع ساعاتٍ بين الوجبات أو الوجبات الخفيفة، فبتجنُّب مشاعر الجوع الشَّديد، ستزيدُ من سيطرتك وتركيزك وفرصتك لاختيار الأغذية الأكثر فائدةً.

وبنفس الأهمية، فإنَّ الشَّبَع هو العامل الآخر الذي لا بُدَّ من مراقبته من قِبَل الشَّخص من النمط " grazer " أي هي الإشارات البيولوجية التي تدعوه للتوقُّف عن الطَّعام. فإذا قال أحدهم أنَّه لا يشبع، فأنصحهُ بالتوقُّف لمدة خمس دقائقٍ للنظر في ما يشعُرُ به بحيثُ يقومُ بجردٍ إحساساته وهو يأكل.

❖ تقدِّم خطوة ❖

إنَّ القيام باستراحةٍ في وسط الوجبة قد يكسر حاجزَ نمطٍ عدم الشُّعور بالشَّبَع.

## إشبع من الماء والأغذية اللبنيّة:

إشرب المزيد من الماء والقاعدة العامة هي حوالي ثمانية كؤوس يومياً، وبإمكانك حمل قارورة بلاستيكية معك خلال النهار بحيث تملأ جسدك بالسوائل بثبات وتزويده بما يحتاجه من الغذاء الأساسي للحصول على أقصى درجات الفاعليّة.

وقد وجد خبراء التغذية الرياضيّة أنّ الجوع غالباً ما يكون الإشارة الأولى لنقص الماء. ولذلك فإذا شعرت بالجوع بين الوجبات، جرّب شرب ثماني كؤوس من الماء، ومن ثمّ فانتظر لبضع دقائق، والنتائج هي بأنك ستشعر بالقناعة.

كما وأنّه من الجيّد أن تتعوّد على شرب كأس من الماء قبل كلّ وجبة، فبملاء المعدة بالسوائل أولاً، تكون قد خفضت من شعورك بشدّة الجوع.

وفي المقابل، فإذا لم تصدّق بأنّ أكل الأغذية المليئة بالألياف سيحول بينك وبين كونك من النمط "grazer" خلال النهار، فجرّب هذا الاختبار البسيط:

كلّ الحبوب عالية الألياف على الفطور مثل Fiber One أو Shredded Wheat N'Bran وهو البرغل.

فإذا لم تكن معتاداً على مثل هذه التجربة، فم برشّ بعض السُّكر ولا تتردد في مزج أحد الأشياء التي تفضلها قديماً، كالتوت الأزرق (ذو النسبة العالية من الألياف) وبعض الحليب المقشود، ومن ثمّ فانتبه لشعورك بالجوع أو الشبّع.

فإذا رأيت أنّك تشعرُ بالنهم في نفس الموعد من عصر كلّ يوم، فتناول غداءً مليئاً بالألياف، بحيث، تحوّل سلطة الغداء البسيطة إلى وجبة مرضية برشّ بعض الحبوب عليها أو بإرفاق الوجبة بشيءٍ من شوربة الحبوب.

وإذا اخترت الوجبات الخفيفة فاختر منها ما هو قليل السُّعرات الحراريّة (200 سُعرة أو أقل) وكثير الألياف، كتفّاحة أو أجاصة طازجة، أو اللبن قليل الدّهون مرشوش عليه الحبوب عالية الألياف، أو حتى الكعك عالي الألياف.

فإذا كان أكلُ وجبةٍ واحدةٍ عالية الألياف يُخفف من الجوع عندك، فتخيّل ما سيفعله بك تناول المزيد من تلك الوجبات.

كما أنصح بتناول من 25 إلى 38 غرام من الأغذية المليئة بالألياف يومياً. ورغم أنّي أوافقك أنه سيولد لديك المزيد من الغازات في بادئ الأمر على الأقل، لكنك إذا ما

حققت تقدماً بطيئاً باتباعك لهذه الخطة وزدت من استهلاكك وامتصاص الماء والألياف، فسرعان ما يتكيف جسدك على ذلك.

## تعزيزات النجاح :Success Booster:

الآن وبعد توقف أكلك عن التقلب مع تنوع جداولك العملية والاجتماعية، ستشعر بالمزيد من النشاط والسيطرة، وقد يكون التخطيط المسبق قد ساعدك في التخفيف من شعورك بالصعوبة ولتختار الأغذية الأكثر فائدة، كما أن المزيد من التوقع وتنوع خيارات الغذاء يعني المزيد من التوقع في تخسيس وزنك. وبإمكانك التحقق من التقدم من خلال الأسئلة التالية:

لا	نعم	السؤال
		هل أتناول وجبات خفيفة نظامية معظم الأيام؟
		هل أتناول المزيد من الوجبات من دون الإنشغال بمهام متعددة؟
		هل أجد المزيد من المتعة في وجباتي؟
		هل زاد أكلي كاستجابة للجوع؟
		هل أُميّز إشارات الشبع والتوقف لدي؟
		هل أتناول المزيد من الأغذية عالية الألياف؟
		هل أشرب المزيد من الماء؟

## "خافضات الوزن" Nighttime Nibbler:

أعد توزيع السعرات الحرارية لديك.

❖ تقدم خطوة ❖

إنّ الحل لمشاكل أكلك في الليل تبدأ من عادات أكلك النهارية.

وهكذا، فرغم البداهة والحدسية الظاهرية، فإنّ الإستراتيجية الرابحة بالنسبة للأكل ليلاً هي تغيير طريقة الأكل نهاراً، فإذا ما أشبعت نفسك في الليل فقط، فلن يتمكن الجسد من حرق تلك السعرات بشكل فعّال، وينتهي الأمر بتخزينها

كسُكَّرٍ ودهونٍ، ولكسرِ هذه العادة، خطط لتناول وجبةٍ خفيفةٍ وقتَ الظهيرة وعند العصر كُلِّ يومٍ، وليس من الضَّروري أن يكون الغداء ثقيلًا، فمجردُ سندويشة أو لبن أو شوربة يكفي، والوجبة الخفيفة لما بعد العصر يمكن أن تكون تفاحة وبعض زبدة فول الصويا ذات الدَّسَمِ المخفف أو جبن الشَّلِّ والمكسرات، فهذه الوجبات المؤلفة من مُركبات البروتينات والكربوهيدرات تُعتبرُ كافيةً تمامًا.

تُظهِر هذه التَّغيرات على شكلِ المزيد من السَّيطرة وقلَّة الأكل في اللَّيل وتغيُّرٍ في الشهية، وسيجدُ الشَّخصُ نفسه وقد زاد جوعه في الصَّبَّاح، حيثُ أن الأوان لإضافة وجبةٍ صباحيةٍ لروتين حياته.

إمنع دخول المزيد من السُّعرات الحراريَّة إلى بيتك:

طالما كان لديك ما تلوَّكُه في اللَّيل (مثل البوظة ورقائق البطاطا والكعك وأصابع الفاكهة المجفَّفة وغيرها من الأغذية المشويَّة) و تشتريه من الدَّكاكين التي حول منزلك، فسيكون من الصَّعبِ عليك كسر عادة الأكل الليلي، فالحلُّ يعدُّ بسيطاً جداً:

تخلَّص من كُلِّ هذه الأغذية، وكما أقولُ لكُلِّ المدخَّنين الذين يحاولون ترك التدخين كلياً، تخلَّص من كُلِّ منفضة للسجائر لديك، ونظِّف منزلك وسيارتك لإنعاش الهواء، فإني أطلبُ من هذا التَّمط من النَّاس (Nibbler) ترك وجباتهم القديمة الخفيفة وإبدالها بالوجبات الأكثر فائدةً.

والمواظبة على وضع صحنٍ من الفواكه الطازجة على طاولة الطَّعام، فإذا طلب شخص آخر في المنزل وجبته الخفيفة، فاطلب منهم أن يواروها عن الأنظار لتسهيل الأمر عليك، والأفضل من ذلك أن تطلب منهم مُشاركتك في البحث عن الأغذية الصحية والأكثر فائدة، فبإمكانك أنت وعائلتك أن تستمر في التمتع بأغذيتكم المفضَّلة ضمن الاعتدال، ولكن سيكون من الأسهل لك ولهم بأن يُبقوا على تلك الأغذية بعيدةً عنكم.

إحدى مرضاي وتُدعى " جانيس Janyce " أخذت بفكرة منع الأغذية المليئة بالسُّعرات الحراريَّة من الدُّخول إلى منزلها عندما تذكرت استخدام قاعدة: "بعيداً عن الأنظار بعيداً عن الدَّهن".

وقد جرّبت ذلك مع ابنها ذو الخمسِ سنواتٍ مِنَ العُمر حيثُ كانَ يُسيءُ استخدامَ أدواتِ النُّجارةِ الخاصَّةِ بوالدهِ، فكانتِ أكثرَ الحلولِ عقلانيةً هي إبعادُ الخطرِ عن المنزلِ بإخفاءِ تلكِ الأدواتِ.

لذلك، فقد ذهبتِ تلكِ السيِّدةُ إلى مطبخِها حالاً ومعها نفسُ طريقةِ التفكيرِ باحثَةً عن الأَغذيةِ الخطيرةِ، أي الأَغذيةِ التي سبَّبتِ لها ولزوجها المشاكلَ حينَ كانتِ تُغذيهم في لياليهم، فتخلَّصتُ من الكعكِ وأصابعِ السَّكاكرِ، ورقائقِ الشيبسِ وكلِّ الأطعمةِ الخفيفةِ المفضَّلةِ لديها مثل "Dove bars" واستبدلتِ هذهِ المغرياتِ بالكعكِ عالي الأليافِ، والرقائقِ المحمَّصةِ، والشوكولاتةِ الخاليةِ من الدَّسَمِ، واللبنِ المجمَّدِ قليلِ الدَّسَمِ، شرائحِ المانغوِ المجمَّدةِ، والبطيخِ الطَّازجِ في وقتِه، وكلِّها كانتِ بأقلِّ سعراتٍ حراريَّةٍ من أكلها المعتادِ.

وبانتقالها إلى الخياراتِ الخفيفةِ الأكثرِ نفعاً، فقد تخلَّصتِ من مئآتِ السُّعراتِ الحراريَّةِ من نظامها الغذائيِ يوميّاً ومع بقيَّةِ الإستراتيجياتِ تمكَّنتِ من مُعالجةِ عاداتها الليليَّةِ.

حدد وجبة ليليَّة خفيفة تُرضيكِ:

على الرَّغمِ من أنَّ فكرةَ التمتعِ بوجبةٍ خفيفةٍ لما بعد العشاءِ فكرةٌ جيِّدةٌ، إلا أنَّه لا بُدَّ من تحديدها وتوحيدها، ولذلك يجبُ أن تُقررِ لنفسكِ وجبةً واحدةً من أجلِ الليلِ، والتي تكونُ أنفعَ وأمتعَ ممَّا تأكلُه عادةً. ومن أمثلة ذلك:

الكرزِ الحلوِ، بوظةٍ على شكلِ ساندويتشٍ قليلةِ السُّعراتِ الحراريَّةِ، قطعةِ اللُّحمِ الخاليةِ من الدَّسَمِ، أو البوشارِ.

وعليكِ أن تأكلِ ببطءٍ وتتمتَّعِ بما تأكلِ.

إذا ما زلتِ جائعاً، أقترحُ عليكِ كأساً من الماءِ، أو أيَّ شرابٍ خالٍ من السُّكرِ مثل :

Crystal Light، أو الشاي النباتي.

وقد يتسائلُ المرءُ إذا ما كانَ بمقدوره أن يقصرِ نفسه فقط على وجبةٍ خفيفةٍ ما بعد العشاءِ.

وهنا أقول :

إنَّ السَّبِيلَ للنجاح يبدأ بتناول العشاء المُرضي أي العشاء المُشبع والمغذِّي، ولا أَتكلَّمُ هنا عن الإفراط في الأكل والتُّخمة، بل الشُّعور بالرضى والقناعة.

فإضافة الألياف إلى عشاءك على شكل خضروات وفواكه، أو الأغذية ذات الحبوب الكاملة يُعتبرُ رهاناً رابحاً لتجنُّب الجوع لساعاتٍ بعد الوجبة.

وفي المقابل، تُحاكي هذه الإستراتيجية الكثيرين من نمط "Nighttime Nibbler" والمعتادين أكل وجبات العشاء قليل الألياف.

أعد النَّظْرَ في قائمة الطَّعام، وتحقِّق ما إذا كانت وجبة عشاءك المعتادة فيها من المواد التالية:

وجبة أو أكثر من الفواكه.

وجبة أو أكثر من الخضار.

وجبة أو أكثر من الفاصوليا أو البقول.

وجبة من الحبوب الكاملة (مثل الخُبز أو المعكرونة أو المُكسرات الكاملة، الأرزُّ البني والأرز البري).

ولتحصيل الدَّرجات العظْمى من امتصاص الألياف على العشاء، أضف واحدة من تلك الأغذية أثناء تقليصك لوجبة البروتين الرئيسية - مثل الدَّجاج ولحم البقر أو السَّمك - إلى 4 أونصات، أي بحجمِ علبة الشُّدَّة أو الكاسيت (أنظر في الفصل السَّابع لترى طريقة التحضير)، أو اخلط الفاصولياء الكلاوي أو الحمُّص المعلَّبة (المجفف والمغسول) مع السَّلطة أو تناول شوربة البازلاء المقطَّعة قبل صحنك الرئيسي، ولا تنسى تناول المزيد من الصُّحون الجانيَّة من الفواكه والخضار، فحالما يبدأ نمط Nighttime Nibbler بتناول وجبات عشاءٍ أكثر أليافاً، فسيشعرون بالمزيد من الرُّضى والقبول لتلك الخطة.

**أعد ترتيب روتينك الليلي:**

"عاداتي هيمنت على دماغي".

وهو تعليقٌ لأحد مرضاي ويدعى "مايك"، وهو مُديرُ سلسلةٍ مطاعمٍ كبيرة (ومن النَّمط

(Nighttime Nibbler)، يقضي نهاره مُتقللاً من وكالةٍ إلى وكالةٍ ليتحقق من العمل، ويحثُّ العاملين على العمل بجد.

وكان مُعتاداً يومياً على طلب القهوة في فترة الظهيرة والقليل من الأغذية هنا وهناك في بقية نهاره، وعند وصوله إلى المنزل في السابعة مساءً عادةً ما يكون يتضورُ جوعاً مع عدم مقدرته على الأكل بسرعةٍ بشكلٍ كافٍ، فتمَّ توسيعُ عشاءه ليشمل وجبةً خفيفةً حتى الحادية عشرَ ليلاً، عندما كان يأوي إلى الفراش.

بدأت مُعالجتي له بإضافة وجبةٍ غذاءٍ إلى الجدول، ووجبةٍ خفيفةٍ ما بعد العصر، الأمر الذي قلَّص الشعور بشدَّة الجوع في وقت العشاء، وعلى الرغم من أنَّ زوجته استبدلت بعض أغذية الوجبات الخفيفة عالية السُّعرات الحرارية ببدايل أكثر نفعاً، فقد بقي كلُّ من الكعك والبوظة في المنزل من أجل الأطفال في فترة ما بعد المدرسة، ولم يقدر مايك على مُقاومة الأمر.

وأكثر من مُجرَّد الاحتياج إلى المعلومات، فقد كان مايك بحاجةٍ إلى تحليلٍ وإعادةِ تنضيدٍ جوهري -أي التَّعديل السلوكي على يدِ مُحترفين -لروتينه الليلي. فإذا كانت لديك بعض العادات الليلية التي تُصعب عليك تغيير طرائقك في الأكل، فأنت أيضاً بحاجةٍ لتلقي نظرةٍ قريبةً على روتينك، وما أنشأته لنفسك بطبيعة الحال إنَّما هو مُضاعفة لبضعة سلوكيات مثل :

- مُشاهدة التلفاز على كُرسيك المفضَّل، و أكل البوشار بالكارايميل .
- الجلوس على الأريكة وقراءة الجرائد، و أكل بعض أنواع الشيبس .
- الإستلقاء في السرير لمشاهدة الأخبار في الليل وتناولُ وجبةٍ خفيفةٍ من البوظة. فما تحتاجه هنا هو ترك ما تتعلق به من مُلحقات مثل تغيير الكراسي أو حتى عُرف مُشاهدة التلفاز، وتحريم تناول الطَّعام في عُرف النَّوم، وتنظيف الأسنان بالفرشاة بعد وجبة الليل الخفيفة لتؤكد لنفسك أنَّ الطَّعام قد انتهى في الليل.
- وفي حالة "مايك" فقد عرف أنَّ روتينه الليلي مثل رفع قدميه إلى الأعلى، وإصغائه إلى الموسيقى وقراءة الجرائد و أكل الكعك والبوظة، كلُّ ذلك كان مُرتبطاً باسترخائه بعد يومٍ شاقٍّ من العمل.

وقد بيّنتُ لهُ أنّه بإمكانه الإسترخاء من دون الأكل، وما كان عليه إلا أن يُغيّر من طقوسه، فبدلاً من جلوسه على نفس الكرسي كلّ ليلة، فقد صار يذهب إلى عُرفةٍ أُخرى حيث لم يأكل فيها من قبل، فتمّ فصل الأكل عن الرُوتين الذي كان يمارسه، ووجد أنّه من السهل "لدماعه الآن أن يهيمن على عاداته".

## مُعزز النّجاح :Success Booster:

الآن وقد أصبحت تأوي إلى فراشك أقلّ شبعاً وتستيقظُ على نفس الحال، فستشعرُ بالمزيد من النّشاطِ خلال النّهار، وبالمزيد من القدرة على السّيّطرة على طعام اللّيل. كما وجدَ بعضُ مرضاي أيضاً أنّ حياته الجنسيّة تتحسنُ – فكلُّ علامات التحسّن ومنها جسديك، تأخذُ في التوافق إيجابياً مع نمط حياتك الجديد، ويمكن التّحقق من التقدّم عن طريق الأسئلة التالية:

لا	نعم	الأسئلة
		هل أتناول المزيد خلال النّهار؟
		هل أتناول الأغذية المملوءة بالألياف على العشاء؟
		هل خفّ أكلّي بعد وجبة العشاء؟
		هل أتمتّع بما أخططُ لهُ من وجبةٍ خفيفةٍ نافعةٍ كلّ ليلة؟
		هل غيّرتُ من روتيني اللّيلي؟

## خافضات الوزن :Convenient Consumer:

"قلل الحجم ولا تزدده".

في تعاملتي مع الوجبات كبيرة الحجم، والتي تحتوي على أكثر من نصف ما يتطلبه الجسم يومياً من السّعرات الحراريّة، والمعيقات القلبية من الدّسم، فإنّ أوّل تكتيك لي هنا يتضمّن ممارسة لعبة الأرقام فقط، لإظهار كيف أنّ تقليص الحجم يفي بالغرض

فمثلاً :

إذا استبدلتَ وجبة "البرغر كينغ Burger King" بالحجم الكبير مع الجبن و king fries، وعلبة الكولا ذات الحجم المتوسط (1.840 كالوري)، بوجبة Jr. Whopper (hold the Mayo) وحلقات البصل وكولا دايت بالحجم المتوسط، فسُخِّفَ من كمية السُّعرات إلى 1.300.

فإذا ما قلتَ نفس الكميَّة كُلَّ زيارةٍ أسبوعيَّةٍ إلى Burger King ومدَّةِ سنة، فستُخسر ما يُقارب تسعةَ عشرَ رطلاً (مع زيادة في مستوى الحركة أيضاً لزيادة عمليات التحوُّل الغذائي التي تخفُّ بهبوطِ الوزن).

إذاً، الفكرة هنا هي نجاحُ عمليةِ تقليلِ الحجمِ في تقليلِ الأربطال، ويمكن القيام بنفس الشيء مع كُلِّ سلسلةٍ من الوجبات السريعة في أمريكا، والتي لمعظمها كُتِيبَات عن المعلومات الغذائية (أطلب منهم واحداً منها) أو على المصنقات الجدارية. حتى أنَّ لبعضهم مواقع الكترونية نشطة.

وبالنسبة إلى بعض المرضى الذين يتتابهم القلق في بادئ الأمر حيال إمكانية استمتاعهم بهذه الوجبات الصغيرة التي نتكلم عنها. فإني أذكرهم أن المقصود ليس التحول من وجبة "بيغ ماك Big Mac" إلى سندويشة "ماك توفو McTofu" المحمّصة. بل، بإمكانك تقليص الوجبة إلى الهمبرغر المنبسطة أو لأفضل من ذلك، الانتقال إلى سندويشة الدجاج "ماك غريل McGrill" (واستبدال المايونيز بالخردل).

وهكذا، فبقيامك بهذه التعديلات البسيطة، يُصبح بإمكانك تجنُّب المئات من السُّعرات الحراريَّة، وذلك بطريقك لتخفيف الوزن، مع بقاء استمتاعك بالأذواق والأغذية المعتاد عليها.

فكيف للقارئ أن يُقلل من حجم وجبته من دون شعوره بالاستياء؟ فالطريقة الأفضل هي بالتخطيط مسبقاً ومعرفة ما يجب أن تطلبه قبل المرور على طاولة الوجبات لتختارَ منها ولا تُوجِّل ذلك التخطيط حتى تصل إلى مطعم الوجبات السريعة والاختيار من القائمة، فقد فات الأوان لأنَّ العادة غالباً ما تكون لها الغلبة.

لذا فمن المنصوح به القيام بالبروفا المسبقة في ذهنك والتأمُّل بالخطَّة.

أما إذا كنتَ مغلوباً على أمرك وستطلب نفس الوجبة ذات السُّعرات الحراريَّة العالية وتجعلك تلبس الثياب ذات الحجم الكبير، فلا تذهب إلى ذاك المطعم، على الأقل

لفترة معينة.

ومن الإستراتيجيات الأخرى الناجحة، هي تقليص الأغذية المرغوبة والقريبة في المنزل، فإذا كنتَ تشتري أطباقاً رئيسيةً مُجمّدة، فبإمكانكَ تقليص مستوى السُّعرات الحرارية بمقارنة العلامات المسجّلة عليها، ومن الخيارات المتوفّرة الجيدة:

### Healthy Choice, Lean Cuisine, & Weight Watchers Smart Ones

مع أن مستوى الصُّوديوم مُرتفعٌ قليلاً في بعض المنتجات.

تذكّر هنا أنّ التقليص الذي نتكلّمُ عنه لا يعني أبداً بأنك ستعاني من الجوع، بل إنّه يعني تقليص مدى امتصاص الأغذية ذات السُّعرات الحرارية العالية التُّركيز والغير صحيّة، والوصول إلى درجة الشَّبَع بأغذية أكثرُ نفعاً (ومن المفضل المليئة بالألياف)، ذات القليل من السُّعرات الحرارية – مثل الخضراوات والفواكه.

فإذا لم يشبعك عشاء *Lean Cuisine*، فتمتّع بسلطة السَّبَانخ وفي أعلاها الجُوز. وإذا غلب عليك النشاط المستمر، فسُحسِنُ صنْعاً إذا تناولت وجبةً قليلة السُّوائل:

(مثل *Slim-Fast* أو *Sweet Success*) كفتورٍ أو غداءٍ ذو الـ 220 كالوري أو أقل.

أما بالنسبة لتقليصِ أغذيتك الخفيفة، فمن الأفضل أن تشتري وجباتٍ مُغلّفة لشخصٍ واحدٍ لتحجز نفسك لوجبةٍ واحدةٍ فقط.

والأمثلة اللذيذة على ذلك تُضمُّ *Good Humor Fat Free Fudgsicle* ذات الـ 60

كالوري أو عليك ببائع عصير الفواكه *Welch*.

وكما يتبيّن من الجدول التالي، فإنّ قراءة العلامات، وخصوصاً منها التي تُدلُّ على السُّعرات الحرارية في كلّ وجبةٍ وحجم الوجبة، ستُعطيك فكرةً كاملةً عن السُّعرات الحرارية، وكما سوف ترى فإنّ باختيارك لرقائق البطاطا المنقوصة الدَّسم ماركة *Michael* يعني أنّ بإمكانك تناول ضِعف العدد من ماركة *Sun Chips* – من دون مُضاعفة كميّة السُّعرات الحرارية.

## فرق تُسد: Divide & Conquer

وهو الإستراتيجية التي يتبعها مطعم تعرّفت عليه إحدى مرضاي " إيدث " Edith " وهي تترادهُ بغية التّحكّم بوزنها. إنَّ مهنتها كجامعةٍ للفنون من أجل المتحف المحلي في البلدة، يتطلّبُ منها بأن تُتابع عملها خلال الغداء والعشاء في مطعم ذو مُنتجاتٍ غالية الثمن، ولم تكن تستطيعُ أن تطلب الوجبات هي بما أنّها هي المضيف حيثُ لا بُدَّ من ترك انطباعٍ جيّدٍ لدى زبائنها وتُشعرهم بالإرتياح بطلبهم ما يرغبون به. لذا بدأتُ بطلب نصفِ وجبةٍ إن وُجدت، أو تشترك مع شخصٍ آخر، أو تأخذ النّصف الآخر إلى منزلها إن لم تتوفر أنصاف الوجبات. هُنَاك الكثير من المطاعم تُراعي زبائنها الدائمين بتقسيم الوجبات في المطبخ، أو يجلب صحنٍ فارغٍ إلى الطاولة من أجل أن يُقسّم الزّبون وجبته كما يُريد. والمبدأ الآخر المُتبع هو بطلب الوجبة من قسم المقبلات من القائمة (طبعاً مع تجنّب الخيارات المقلية). فإذا بقيت جائعاً، فاطلب الشُّوربة من قسم الخضروات، أو السّلطات.

### ❖ تقدّم خطوة

عند طلب الوجبات من المطاعم، إفرض مُسبقاً أنّ أحجام الوجبات الإعتيادي ضخمٌ بما يكفي لشخصين على الأقل.

## إبحث عن السُّعرات الحراريّة المخفيّة:

رغم أنّ الإستهلاك المرغوب قد يبدو مُتوازياً مع نسب الدّسم والسُّعرات الحراريّة العالية، فما يزالُ بإمكانك تناول الطّعام المُرضي والمغذّي بنفس الوقت، وابدأُ بحذف كَلِمَة المقلي من قاموسك واستبدالها بكَلِمَة المحمّص أو المشوي أو المسلوق، مثل رقائق البطاطا المحمّصة، والسّمك المشوي، والدجاج المشوي، والخضار المشويّة والبيض المسلوق، حيثُ أنّ القلي يأخذ الفوائد من الطّعام ويحوّله إلى طعامٍ عالي السُّعرات الحراريّة والغير صحيّة، والصُّعوبة الرئيسيّة ليست في إيجاد البدائل الصحيّة

- فصناعة الأغذية تجعل من هذه الأغذية متوفرة بسهولة، إنَّما تكمنُ الصُّعوبةُ في تغيير براعم التذوق لديك، وخصوصاً إذا كنتَ من الذين تذوقوا مُتعة الأغذية المقلية طوال حياتهم، والحلُّ يكمنُ في التجربة بالتنسيق مع التوابل والبهارات، مثل صدور الدجاج المشوية يتخللها النباتات العطرية أو الطرخون أو المنقوعة في صلصة الصويا والزنجبيل والمنكهات الأخرى وصلصة الباربيكيو الحارّة. وقد يستغرق الأمر أسابيع قليلة للتكيف مع الذوق الجديد، لذا فلا تستسلم.

#### ❖ تقدّم خطوة ❖

عند تجنُّبك للسُّعرات الحراريّة المخفية فعلى الأغلب أنك ستكتشفُ الأذواق المخفية التي تتمتع بها.

ومن المصادر الأخرى للسُّعرات الحراريّة، الصلصات ذات الدَّسَم كالقشدة، وتوابل الصلطات، والمايونيز، والزُّبدة، والسَّمَن الصنّاعي. وكقاعدةٍ عامّة، فإما أن تطلبَ مثلها جانباً، أو الأفضل استبدالها بالبدايل قليلة السُّعرات الحراريّة مثل الخردل ومرق التوابل قليلة الدَّسَم. ومما قد يزيدُ في الوزنِ بسُرعةٍ أيضاً، السُّعرات الحراريّة على شكلِ سوائِلٍ مثل أنواع الكولا، والصودا، وعصائر الفواكه، والنبيد، وغيرها من المشروبات الكحولية. كما و تحتوي الكثير من الأغذية مثل الكاتو، والفظائر، والكرواسان، وأنواع الجبن، على سُعراتٍ حراريّةٍ مخفيةٍ بما أنَّها تحتوي على الدَّسَم الذي لا يمكن التخلصُ منه، فإما أن تأكلها بطريقةٍ مُعتدلة، أو استبدالها بالخبز المتعدد الحبوب على الكروسان.

ومما أنصحُ به وأشجّعهُ، أن يُخطط المرء لهجومه قبل دخوله للمطعم، بحيثُ تكون نفسك قد تهيأت على ألا تطلبَ أيّاً كان على ما هو عليه من القائمة، لا سيّما وأنَّ فيها من الوجبات الضخمة التي تُخفي الكثير من الدَّسَم، لذا فبإمكانك تناول أغذيةٍ جديدةٍ (وارتياد مطاعمٍ جديدةٍ) عندما تريد أن تأكل خارج المنزل.

وعلى الرِّغم من أنَّ المطاعم من مُختلف الأعراق، لها سمعتها السيئة لدى مُمارسي الأنظمة الغذائيّة، غير أنَّ الخيارات لديهم غالباً ما تكون غنية بالخضروات والحبوب الكاملة وقليلة الدَّسَم الحيواني، وانتبه لأنواع المطاعم التي بإمكانك فيها أكل

الوجبات الأكثر نفعاً، والمطاعم التي عادةً ما تُغريك للإفراط في الأكل. وكذلك إذا ما أفرطت في الأكل في مطعمٍ ما، فلا تشعر بالذنب، أو تضرب نفسك بسبب ذلك، بل فكر في المرة القادمة.

#### ❖ تقدّم خطوة

عندما تطلب من قائمة ما في المطعم فاطلبها على مزاجك لا على مزاجهم.

مما أصاب "نانسي" بالدّهشة عندما كانت في دورة عن الطبخ الآسيوي، هو كثرة الزيت الذي استخدمه المعلم أثناء الدرس، وذلك قبل إضافة الخضروات إلى المقلاة حيث قال أن زيادة الزيت تسرع الطبخ وهي التقنية المتبعة بشكلٍ شائع في المطاعم. ولذلك، كلما رغبتُ بتناول وجبة طعامٍ آسيويّةٍ، فإني أطلبُ أن يتمّ طهي الطعام بالقليل من الزيوت.

ويُمكنكم أن تُجربوا هذا أيضاً، ولن تجدوا فارقاً في الطعم كما حدث معي. إنَّ محاولة القيام بدور شيفٍ طعامٍ مُناسبٍ - مرّةً على الأقل - قد يبدو كاجتماعٍ معنيين مُتناقضين في كلمةٍ واحدةٍ، لكنّها حيلةٌ أنصحُ بها لمن أرادَ تخسيسَ وزنه. فبعض مرضاي يخشون الإعرافَ من أنّهم لم يُعدّوا طعاماً منزلياً منذُ شهور. كانت "تريسي" على سبيل المثل واحدةٍ منهم، فبنظامٍ غذائيٍّ مؤلّفٍ من طعامٍ مُحضّرٍ في المنزل 100٪ مثل:

قهوة الصبّاح مع الكعك المحلّي، وغداءٍ مؤلّفٍ من ساندويش وجبات الغذاء البحري السريعة، والغذاء الصيني خارج المنزل، والتايلاندي، أو البيتزا على العشاء.

كما ساعدت الحيل الثلاث الأولى :

تخفيف حجم الوجبة .

واستراتيجية فرّق تسد.

والبحث عن السعرات الحرارية المخفية.

السيدة "تريسي" على خسارة خمسة وثلاثين رطلاً من وزنها خلال أربعة أشهر، لكن وبالإضافة إلى رضاها بذلك فقد تعلّمت فنون الطبخ أيضاً حيث انتقلت من شراء الوجبات البسيطة كالدجاج المجمّد، والخضار والمعكرونة الممزوجة بوجبةٍ من الخضروات المجفّفة، إلى كفيّة شيّ الدجاج، والخضروات وتحضير السلطات الملوّنة.

ولم تكن "تريسي" لتأكل قطعةً واحدةً من الفاكهة، لكنّها أحبّت تقطيعَ الفواكه، وسرعان ما أصبحت خبيرةً ماهرةً بذلك.

وهكذا، فخلالَ وقتٍ قصيرٍ أصبحت محسودةً من أصدقائها من النمط "convenient consumer" المستهلك المريح" ولا سيّما وأنّها كانت تُرعى حفلات الطبخ، ولديها الكثير من المأكولات المسلية، فعملية كسب السيّطرة الأكبر على وزنها من خلال الوجبات المنزلية أتاح لتريسي أن تُخفف من وزنها المزيد.

وهنا ، فإنني أنصحُ نمط "المستهلك المريح convenient consumer" من النَّاس أن يستلهموا سُبلاً عن الطبخ من وجبات مطاعمهم الصحية المفضّلة، فقد لاحظت إحدى مرضاي أن نبات "الكابر" ( وهو بذور الأنغينار أو الأرضي شوكي ) مع صدور الدجاج المشوية يحوّل السّلطة اليونانية إلى طبق سلّطة رئيسي صحيّ ولذيذ، وهو سهل التقليد في المنزل.

في حين استخدمت سيّدة أخرى رقائق البيتزا المصنّعة مسبقاً لتطبخها مع الدجاج بلا عظمٍ مُقلدةً البيتزا ذات النمط الآسيوي الخاص، والتي كانت قد أحبّته. كما أنّ مريضةً أخرى أقامت حفلةً طهيّ منزليّةً مع كبير الطباخين المدلّل، حيثُ يُعرّضون عمليةً أطباق طهيهم، ويبيعون أدوات طهي ذات الجودة المهنية العالية. وقد تعلّمت أخرى الكثير من مُجرّد مشاهدة برامج الطهي على التلفاز وقراءة مجلات الطهي الصحي (بحيثُ تقومُ بتجربة طهيّ جديدةٍ واحدةٍ كلّ شهر). ولمساعدة القارئ في بناء ثقته بمطبخه، لا بدّ له من تجربة بعضٍ من الوصفات التي دونتها في الفصل السّابع وقد تُفاجأ مع عائلتك بما ستجده من الخبرات المطبخية الجديدة.

#### ❖ تقدّم خطوة

المحاكاة والتقليد هي أفضل أشكال المدح، فأثناء أخذك للعينات من الأغذية في المطعم، إسأل عن مكونات الأغذية وطرائق تحضير الوجبات التي تُحب - وجرب تقليدها في المنزل.

## مُعزّزات النّجاح:

الآن، لم تعد تُفريك الوجبات الكبيرة في السينما أو مطاعم الوجبات السريعة أو حتى المشروبات في المحلّات القريبة، كما كانت عليه من قبل، وهنا ، لا بُدَّ وأنتك تشعرُ بالمزيد من السّيطرة على طعامك ، فبدلاً من ظنّك بها على أنّها صفقات كبيرة تستحقُّ ثمنها، فقد أدركت الآن أنّها صفقات فقيرة بالنفع وكانت قد سرقت منك نشاطك وأضعفت من شخصيتك.

ويمكنك التحقّق من مسيرة التقدّم لديك من خلال الأسئلة التالية:

لا	نعم	الأسئلة
		هل أقلّص من الوجبات أم أزيد من حجمها؟
		هل أستمتع بتخفيف الوجبات؟
		هل أتبع حيلة التخطيط المسبق قبل أن آكل؟
		هل أنا أقلّص من الوجبات المنزليّة أيضاً؟
		هل أنا اتحقّق من كميّة السّعرات وفقاً لحجم الوجبة ؟
		هل وجدت ما يلائمني ويرضيني ويفيدني من الأغذية الخفيفة؟
		هل أستخدم حيلة فرّق نَسُد عندما آكل خارج المنزل؟
		هل أتجنّب الوجبات المقلية والصّلصات والتوابل والمايونيز والزّبدة والسّمّن الصناعي؟
		هل أطلب طلباتي الخاصّة (الصحيّة) في المطاعم؟
		هل جرّبت طهي الوجبات البسيطة ؟

## ( كاره الفواكه ) Fruitless Feaster:

خافضات الوزن، جدّد حياتك.  
بدايةً، إبدأ بإضافة ما تفتقد له حميتك الغذائيّة، وقد تتساءل كيف لتلك الإستراتيجيّة أن تساعدك في تخفيف وزنك.  
والجواب بسيط، لأنّ المستوى العالي من الماء المحتوى في الفواكه والخضار سيملاً معدتك بحيث لن تشعر بالجوع طوال الوقت وشيئاً فشيئاً تجد الفواكه والخضار بقلّة السُعرات الحراريّة فيها من أيّ غذاءٍ آخر.  
إنّ أكثر مرضاي نجاحاً هم أولئك الذين يتبنون فكرة أنّهم إذا كانوا يرغبون بتخفيف الوزن، فلا بدّ من أن ينتظموا على الخضار والفواكه في نظامهم الغذائي.  
وبدوام البحث عن مختلف أنواعها فلا بدّ من أنّك ستجد ما يرضيك.  
ولكي تستهلك خمسَ وجباتٍ على الأقلّ يومياً، أضف إما الفواكه أو الخضار إلى كلّ وجبة طعامٍ، واستبدل معظم الوجبات الخفيفة بنفس تلك الخضار، وذلك يعدّ سهلاً لتقوم به.

### ❖ تقدّم خطوة ❖

فكر في معدتك كجيبك - لا تعي إلا كميّة محدودة من الأغذية، بشكلٍ ترتاح به على الأقل، فإذا بدأت بملئها بالخضروات والفواكه قليلة السُعرات الحراريّة، فسُتزيح الأغذية الأخرى عالية السُعرات الحراريّة من نظامك الغذائي.

فعلى الفطور:

أضف التوت الأزرق، أو الفريز، أو الموز إلى الحبوب، أو الحنطة السوداء التي تُرشّها على وجه الطّعام.

أضف الفطر، أو البصل، و السبانخ أو الفليفلة الخضراء، أو الصلصة إلى عجة البيض.

تناول شيئاً من البرتقال، أو البطيخ، وكعكة القمح الكامل مع الحليب، والبيض.

تناول الطماطم المشرّحة والخيار مع فطيرتك الدنماركيّة.

وعلى الغداء والعشاء:

ضع الطماطم الصَّغيرة وأصابع الجزر وشرحات الخيار، أو أضف التوت الطازج إلى اللبن.

أضف الخس، أو السبانخ، أو الطماطم، أو البصل إلى السندويشات.

أطلب الخضار، أو الفواكه الطازجة بدلاً من المقلبات الفرنسية في المطاعم.

أضف السلطات الجانبية لوجباتك السريعة.

أضف شرائح التفاح، أو البرتقال كطبق جانبي لأي وجبة كانت، وارفق البطيخ المقطع الجاهز للأكل، أو الأناناس إلى عشاءك.

تعلم كيفية شوي الخضار.

قم بشوي شرائح الأناناس مع السمك أو الدجاج.

أضف السلطات إلى طاولتك بشكل دائم كطبق رئيسي أو جانبي.

كما أنصح القارئ بتحسين الأوقات التي تتمتع فيها بالخضروات والفواكه، وذلك من خلال توجيه الأسئلة التالية لنفسك:

هل تأكل المزيد من الخضار والفواكه عند تواجدها لوحدها (أي من دون تواجد خيارات أخرى معها)؟

فإذا كان الأمر كذلك، فضع التفاح أو الإجاص الناضج والخوخ، والمانغا والبطيخ في سلة على مائدتك، وضع الحلويات بعيداً عن الأنظار، بل ويفضل بعيداً عن المنزل. كما ولا تتسوى وضع الأناناس والأناناس والجزر أو الكرفس في مكان ظاهر ونظيف في البراد، وليس قريباً من طبق "التشيز كيك" مثلاً.

هل تأكل المزيد من الفواكه والخضار عند توفرها من دون بذل مجهود تحضيرها؟ فإذا كان الجواب نعم، فاختر منها الأنواع الجاهزة للأكل إذا رغبت بدفع ثمنها الغالي وإلا، حاول تحضير قدر ما تستطيع منها في نهاية الأسبوع عند توفر الوقت الكافي لذلك.

اغسل الفواكه والخضار وجففها سريعاً، قطع الخس والكرفس والجزر والفليفلة وغيرها من المنتجات التي تبقى طازجة في البراد، بحيث تكون جاهزة كوجبة خفيفة للطبخ، وأشرك أطفالك ليساعدوك في التقطيع والغسيل (فقد تكون بهذه العملية سبباً في تعلمهم العادات الصحية التي تبقى معهم طوال حياتهم)، مع قليل من الموسيقى

وعروض التلّافاز المفضّلة.

ولا تنسى أنّ كل خطوة صغيرة تتفع، فإذا اخترت الطّازج على المّعالج من الأغذية، فستكون قد حصلت على ما يفجّر بداخلك النشاط من خلال تناول الكربوهيدرات المعقّدة الغنيّة بالمواد المغذية النباتية بأقل كمية من السّعرات الحراريّة.

إحدى مرضاي وتُدعى "إلين" والتي تُعتبر من النمط الكاره للفواكه Fruitless Feaster طوال عمرها لكنها أتت بحلّ إبداعي لمشكلة التخلّص من الفواكه العفنة التي لم تؤكل في منزلها.

فبدلاً من أن تشتري الفواكه من السّوبر ماركت أصبحت تجلب الفواكه الطازجة إلى مكتبها كل أسبوع بحيث تُضع طبقها من الفواكه بشكلٍ بارزٍ في مكان عملها، فأطلق عليه مُساعدوها في العمل "طبق فواكه المجموعة".

وسرعان ما أخذوا جميعاً على عاتقهم بأن يُبقوه مملوءاً بشتّى أنواع الفواكه . كما ولا بدّ من قول كلمة تحذير فيما يخصّ مُنتجات عصير الفواكه التجاريّة، فهي ليست الطريقة الجيدة لزيادة عدد وجبات الفواكه، فالسّعرات الحراريّة المفرطة من سوائل عصائر الفواكه، والمحلّيات تُعتبر مُشكلة رئيسيّة، وبالتحديد عند الأطفال. وبما أنّ العصائر لا تتوفر فيها الألياف الكافية من الفواكه الكاملة، فمن السّهّل لك أن تشرب من 8 إلى 12 كأساً ولا تشعر بالشبع.

ولذلك، فبالاعتماد على العصير، فإنّ كل أونصة تحتوي على 15 - 20 كالوري (حُريرة) الأمر الذي يعني أنّك ستكتسب من الكؤوس التي تشربها من 120 إلى 240 كالوري سائلة.

وهكذا، فإذا كان من عاداتك اللّجوء إلى مثل هذه العصائر لتطفئ ظمأك، فجرّب الماء بالليّمون، أو غيره من المشروبات التي لا تحوي على سّعرات حراريّة. وعندما يتعلق الأمر بالفواكه فالترّم بالطبيعي منها.

لقد لجأ الكثير من مرضاي إلى شوربات الخُضار مثل (V-8) كأفضل الخيارات. لكن لا تجعلها بديلاً كلياً عن الخُضار الطبيعيّة، بل جدد حياتك وتمعّ بها بين الحين والآخر.

## لون طبق غذائك:

والآن حان الوقت لنلقي نظرةً على ما تضعُ في طبقِ غذائك، فهل كلُّ ما تضعهُ من اللون الأبيض (من البطاطا) والأصفر (من الذرة والموز)؟ على الرَّغم من أنَّ المرحلة الأولى من مراحل التغيير المنصوح بها لنمط "كاره الفواكه Fruitless Feaster" هي إضافة الخضار والفواكه إلى حياته الغذائية، فإنَّ الخطة التي تليها هي إضافة طيوف من المنتجات الملونة، والتي تحتوي على المواد المغذية (كيميائية حيوية) المقاومة للسرطان وأمراض القلب الشديدة. تلك المركبات التي تُعطي الفواكه والخضار ألوانها الزاهية - الطماطم الحمراء، والفليفلة الخضراء، عصير الفواكه الأصفر والتوت الأزرق، والتوت الأسود والخوخ - هي التي تزود أجسامنا بالطاقة، والمناعة ضد الأمراض، والحيوية لإبقاءنا شباباً. لذا، فإنَّ الهدف من هذه الإضافة هو زيادة كلِّ ما يُمكن إضافته من ألوان لموائدنا. فإذا استخدمت الطماطم والمعلب (مع مراقبة مستويات الصوديوم)، والمجمد منها فلم يُعد توفرها يسببُ مشكلةً.

### ❖ تقدّم خطوة ❖

تناول الخضار والفواكه شديدة التلون لتشديد تخفيف الوزن صحياً.

كما أنَّ هناك بقيةً من كلمات التحذير حول عدم التّعادُل في الفواكه مع الخضار. فبعض الخضار - مثل البطاطا والذرة والبالزلاء - تُعدُّ من النشويات، وهذا يعني زيادة كثافة السُّعرات الحراريّة فيها أكثر من غيرها.

لذا يُنصح بعدم الإِعماد الكلي عليها عند اختيار ما تأكل، كما يُمكن تناول الخضار والفواكه الصحيّة أو تحطيم قيمتها الغذائيّة من خلال القلي (المقالي الفرنسيّة)، وإضافة الحمض والرُّبيدة (والبطاطا المشويّة بشكلٍ مُضاعف)، وزبدة الذرة، والشَّراب المكَتَّف (الفواكه المعلّبة)، أو تُزيّن واجهة الطَّبُق بالجبن عالي الدَّسم (وجبن القَبِيْط).

## جاذب للحواس:

يتم تحضير وتقديم الفواكه والخضار في بعض المطاعم بطريقة تجذب العين، وذلك من خلال تقطيعها ومزجها وتبيلها وتحميصها، مما قد يفعل الأعاجيب وذلك بتوسيع نطاق مذاقات ونكهات الفواكه والخضار ومن بعد ذلك طريقة التقديم التي تثير الشهية.

لذا فإن التتبُّه لمثل هذه التفاصيل مما يُساعد في رفع المستوى الصحي لدى المرء وسروره.

وغالباً ما يكون الأطفال (وخصوصاً صغبي الإرضاء منهم) هم الأفضل في تذوق الأغذية الجديدة.

فالطفل قد يرفض تناول تُفاحة كبيرة كوجبة خفيفة لكنّه يتذوّق الشرائح الطازجة منها، وقد لا يفكر المرء في تناول برتقالة كاملة على العشاء، بل يمكن أن يتمنّع بها مُحزّزة وعليها بعض من التوت البري.

لذا لا بدّ من الإنتباه إلى ما يقومون به في المطاعم لإثارة نكهات الفواكه والخضار وتقليدها في المنزل، وها هي بعض من تلك الحيل:

### البرتقال والأعنان:

قشّر البرتقال والكريفون "الغريفروت" الوردية، وقطّعها إلى قطع صغيرة، وامزجها مع بعضها، ومن ثمّ خزنها في البراد، وبذلك ستحصل على وجبة خفيفة طيبة مُدهشة أو طبق بجانب وجبة رئيسية.

### البطيخ مع كل أنواع التوت:

ضع شرائح البطيخ بجانب شرائح التوت المعلّبة، واحصل على طبق ثانويّ لذيذ.

### التوت مع اللبن:

أذب التوت المجمّد وفقاً للتعليمات على المنتج في أوعية الكاسترد، وامزج لبن الفانيليا المنقوص الدسم مع التوت المُذاب، فتحصل على طبق ثانويّ أو حلويات طوال عامك.

### التفاح الأحمر والأخضر:

زين صحن العشاء بشرائح التفاح الأخضر والأحمر.

## العنب الأسود والأخضر منزوع البذور:

فُم برشُّ القرفة على العنب وجمدُهُ لتحصل على حلويات، أو وجباتٍ خفيفةٍ صيفيةٍ منعشة.

## القرفة والتوت الأزرق:

تُقدَّم على شكلٍ بطيخٍ أصفرٍ محشوٍّ بالتوت.

## سلطة خضار مع الكيوي والفريز والأعشاب:

توضع شرائح الكيوي والفريز والأعشاب على أوراق الخس، ومن ثمَّ رُشُّ المجموع بنقاطٍ من صلصة التوابل، لتحصل على طبقٍ سلطةٍ ثانوي.

يُقدَّم كل من الفجل والطماطم الصغيرة وشرحات الفليفلة الصفراء والخضراء والحمراء مع صلصة التوابل، وزبدة الحليب مع اللبن، والمايونيز ومفروم البصل والثوم.

## السبانخ المقلي قليلاً:

بملعقةٍ كبيرةٍ من زيت الزيتون حتى الإرتخاء واعصر قليل من الليمون على وجهه وقدمه.

## براعم نبات البرسل مع الجبن البرماوي الجاف :

حيثُ يتم تبخير براعم النَّبات ويُرش عليه الجبن، للحصول على طبقٍ ثانويٍّ رائع.

## الفاصولياء الخضراء المحمصة:

ضع الفاصوليا المغسولة على شريحة الكعك المدهونة بالزيت المانع للالتصاق، ومن ثمَّ يتم رش الفاصوليا برذاذ الطبخ ويُمزج بسلطة الثوم، ومن ثمَّ يتم وضع الكل لمدة 40 دقيقة في فرنٍ مُسخنٍ مسبقاً لدرجة 450 حتى تسترخي الفاصولياء، لتحصل على فاتح رائع للشهية، أو كطبقٍ يقول عنه الأطفال أنه بطعمٍ المقاتلي الفرنسية.

## البطاطا البيضاء والحلوة مُحمصّة :

شرِّح البطاطا المغسولة والغير مُقشّرة إلى حشواتٍ أو أصابع المقاتلي الفرنسية، ومن ثمَّ توضع الشَّرحات في مقلاةٍ للتحميمص مدهونة برذاذٍ مُضادٍ للالتصاق، ومن ثمَّ يتم رش البطاطا بنفس الرذاذ ومزجها ببودرة الثوم والفلفل الحلو، ويوضع الطبق لمدة ساعة في فرنٍ مُسخنٍ مسبقاً لدرجة 450 حتى الإستواء، لتحصل على طبقٍ جانبيٍّ لذيذٍ على العشاء.

## تجرباً على تناول الطعام من دون لحم:

أنصح بتناول العشاء من دون لحومٍ مرتين في الأسبوع على الأقل وذلك كبدايةٍ فقط. ولا أعني بذلك أن يصبح المرء نباتياً كلياً، ولكن من المهم أن نبدأ بالتخلُّص من اللحوم من نظامنا الغذائي لا سيما بالنسبة لمن يلعب طبق اللحم على موئدهم دوراً رئيسياً في كلِّ وجبةٍ، فقد حوّل مرضاي - الأكثر نجاحاً - نظامهم الغذائي إلى سرورٍ نباتي حيثُ أخذ اللحم الدور الثاني بعد الفاصوليا والعدس، ومُنْتجات الصويا والجوز والفواكه وغيرها من الخضروات.

وقد وجدوا أنّ الوجبات الخالية من اللحوم أتاحت لهم الفرصة لتناول وجباتٍ أكبر والحصول على مكافأتهن من الوجبات ذات المزيد من الألياف، والأقلُّ سعراتٍ حراريّة من نظامهم الغذائي القديم المتمحور حول اللحم.

### ❖ تقدّم خطوة ❖

أعد تشكيل الفواكه والخضار لتأخذ دوراً لامعاً

إنّ الكثير من الزبائن يستفيدون من طلب الوجبات الخالية من اللحوم في المطاعم الخبيرة بكيفية تحضيرها، وهي مطاعم أمريكية أو آسيوية أو يابانية أو هندية أو إيطالية أو مكسيكية أو شرق أوسطية، أو أنّها مطاعم نباتية تتمتع بأطباقٍ مثل البيتزا النباتية وحبّين فول الصويا النباتي المقلّى أو المعكرونة أو الشطّة والجبن الهولندي الأصفر، ورولات وجبة سوشي الخضار وأطباق العدس والفاصوليا، ووجبة الفاهيتا المكسيكية بالخضار، وفتيرة البروتين النباتي.

وحالما يعرف هذا النمط من الناس كم هو مُريح أن يكون العشاء من دون لحم، فسيندفعون لتحضير مثل هذه الوجبات التي سبق ذكرها، في المنزل كما يلي : احتفظ بوجبة "بيرغر الخضار" المصنوعة من بروتينات الصويا والقمح في المجمّدة عندك لحين طلبها كوجبةٍ سريعةٍ في آخر لحظة.

حضّر سلطات الأطباق الرئيسية المصنوعة مع أنواع الدسم الصحيّة للقلب مثل الجوز وفاكهة الأفوكادو وعلى وجهها مُختلف أنواع التزيين مثل شرحات الشوندر والبقول وشرائح الزيتون والأرضي شوكي، وبراعم الفاصولياء والبازلاء الطازجة.

جرب شوربة الفاصوليا المعلّبة، والتي تشكّل طبقاً رئيسياً رائعاً عندما تُقدّم مع

سلطات ثانويّة والخبز الكامل.

تناول شرائح بيّتا الخضار المحضّرة.

ولمزيد من المعلومات عن كيفة تحضير وجباتٍ أخرى خالية من اللحم من لا شيء أنظر في الفصل السّابع .

## مُعزّزات النجاح:

الآن، وبعد أن أصبحت تأكل وتتمتع بالمزيد من الفواكه والخضار، فستجد أنّ تخفيف الوزن الآن أسهل من أيّ وقتٍ مضى.

كما ولا بدّ أنّك لاحظت أنّه ليس من المطلوب منك أن تفرط في تناول هذه الأغذية المفيدة لصحتك بنفس الطريقة التي كُنت تتناول فيها تلك الأغذية المُعالجة، الأمر الذي يمنحك شعوراً بالمزيد بالنشاط والانضباط خلال انتظام الجوع لديك. ولمراقبة مدى التّطور والتّحسن يُنصح بمراعاة الأسئلة التالية:

لا	نعم	الأسئلة
		هل زادَ تناولي للخضار والفواكه على الفطور والغداء والعشاء، أو كوجباتٍ خفيفةٍ؟
		هل أتناول طعاماً لامعاً من الخضار والفواكه المتوّعة؟
		هل نقص تناولي لعصائر الفواكه، وزادَ تناولي للفواكه الكاملة؟
		هل أصبُّ المزيد من الإنتباه على أوقات استمتاعي بالخضار والفواكه؟
		هل أضع تزيينات أقلّ دسماً على الفواكه والخضار؟
		هل أراقب المزيد من طُرق تقديم المطاعم للغذاء الصحي من أطباق الخضار والفواكه؟
		هل أُجربُ طرق جديدة لتقديم وتركيب الخضار والفواكه؟
		هل أُجربُ طرق جديدة لتقديم وتركيب الخضار والفواكه؟
		هل زادت مُتعتي بتناول الخضار والفواكه أكثر من ذي قبل؟

## الفوضوي في تناول الطعام Mindless Muncher:

خافضات الوزن

من اللاوعي إلى الوعي:

إنَّ الأناص من هذا النمط يواجهون صعوبةً في حساب ما يستهلكونه من سُعراتٍ حراريَّة أسبوعياً، أو حتى ليومٍ واحدٍ سواءً كانت من طعامهم أو من شرابهم.

حفنة الفول السوداني أثناء الطبخ، ومذاق غزل البنات، أو السكر نبات في مدرسة ابنتك، أو قطعة كاتو صغيرة في مكتبك، أو عضَّة من شطيرة إبنك التي تركها، كلُّ تلك المأكولات التي لا يابهُ لها المرءُ فعلياً تضيف إلى طعامك مئات السُّعرات الحرارية الغير محسوبة يومياً.

بالنسبة لهذا النمط من النَّاس، فإنَّ منظر الطَّعام ورائحته تُشيرُ لديهم ردَّة فعلٍ لا إراديَّة للأكل، سواءً كانوا جائعين أم لا.

وهذا الشُّعور لا يُعبِّر عن ضعفٍ في الإرادة، بل إنَّما هي عادةٌ أكلٍ لا واعية تمَّ اكتسابها عبر زمنٍ طويل.

فإذا كنتُ من هذا النمط من النَّاس، فلا بدَّ لك من أن تحوّل اللاوعي عندك أو عمليَّة الأكل والشُّرب من دون تفكير إلى استهلاكٍ واعٍ، الأمر الذي يقود إلى الإنباه الكامل وشدَّة الإهتمام التي تقود في النَّهاية إلى التغيير، حيثُ أدرك مرضاي أنَّهم كانوا مَسلوبِي الإرادة حيالَ تغيير سلوكياتهم لأنَّهم بالأصل لم يكونوا واعين لها. وكما يقول المثل: "لو عرفتهم لرؤضتهم".

❖ تقدُّم خطوة ❖

"في غياب الوعي لدى المرء، فإنَّ النَّشاط العاطفي والعادات تُسيطر على حياته.

الدُّكتور جويل ومايكل ليفي، من كتاب "العيش بالتوازن"

إنَّ استخدام مُفكرة الطَّعام المذكورة في الفصل الثاني هي أسرع طريقة لإثارة الوعي والانباه، فبتسجيلك لكل ما تأكله وتشربه خلال النَّهار، فستصبح على وعيٍ بكلِّ عضَّة أو قرمشةٍ أو لقمةٍ من طعامٍ يعبِّرُ شفطاك.

ولذلك، فإذا حافظت على تسجيلك لمدة ثلاثة أيامٍ (أو حتى لأسابيع، الأمر الذي اختار

القيام به مرضاي)، فسرعان ما يتبين لك شيئاً من أنماط الأكل اللاواعي التي تُمارسها.

تحقق من أعمدة المفكرة لديك عمماً يلي:

هل هناك من وقتٍ مُعيّنٍ في الليل أو النهار تحدثُ فيه عملية الأكل الغير واعي بتكرارٍ أكثر؟

هل هناك أنماطٌ مُعيّنة من الأغذية تجذبُ الشَّخص ليأكلُ بلا وعي مثل إصبع الكاندي على طاولة الرَّميل في العمل أو الزوج في غرفة جلوسك؟

هل هناك أماكن مُعيّنة يحدثُ فيها نمط الأكل بلا وعي مثل مكان الجلوس على الكومبيوتر، أو عند مشاهدة التلفاز؟

هل تجد مُثيرات مُعيّنة لنمط الأكل اللاواعي لديك، كما هو الحال عند شعورك بالضجر في العمل، أو عند مسحك للصحون عند الطَّعام؟

هل لنمط الأكل بلا وعي أي علاقة بالجوع؟

حالما يكون لديك القدرة على الإجابة عن هذه الأسئلة، فأنت في طريقك لأن تُصبح من "المستهلكين الواعين" وهي الخطوة التي تُعتبر الأولى نحو استعادة السيِّطرة.

فالتمرين السَّابق كان قد ساهم في فتح بصيرةٍ واحدةٍ من مرضاي وتُدعى "جوون" حيثُ كانت فريسة للمائدة الكبيرة من أنواع الطَّعام المكَّدس في مكان عملها، ومن دون وعي منها كانت تُكثرُ من تناول وجباتها الخفيفة خلال النَّهار، فقط لمجرّد تواجدها هناك.

ولكن، عندما بدأت تكتب في مُفكرتها ما تأكله، تحوَّلت لشخصٍ آخر تماماً، لم تُصبح أكثر وعياً لما يحيطُ بها فقط، بل قلَّصت طعامها -الذي كان يُشبهُ عمل الرَّجل الآلي- إلى النُّصف.

وهكذا، فمجرّد كونها أصبحت أكثر انتباهاً، انتقلت إلى بداية الطَّريق في تغيير عاداتها التي اكتسبتها عبر زمنٍ طويل.

كما وأنَّ المرء بمراجعتِه لمفكرته سيحصل على فكرةٍ أوضح لإمتدادِ عادة الأكل اللاواعي.

## قُم بعملية إحصاء للأكل اللاوعي لديك:

وهذه الخطة ستساعدك في معرفة أن هناك أكلًا لا واعي بعد أكلٍ لا واعي، وبذلك تُدرك سرعة تراكم السُّعرات الحراريَّة في جسدك، وستعلم أن تعداد هذه السُّعرات الرُّائدة سيدفعك للقيام باختياراتٍ نابعةٍ عن المزيد من التأمُّل في نظامك الغذائي، وقد ساعدت هذه الخطة بالتحديد إحدى مرضاي "ميندي" والتي كانت دائماً على علمٍ بأنَّها من هذا النمط من النَّاس لكنَّها لم تكن تقضي الوقت فعلياً في التَّفكير في نتيجة ذلك على وزنها، وقد بيَّنت صفحةً واحدةً من مُفكرتها الزَّيادة الكبيرة في السُّعرات التي تراكمت وجعلت من تخسيسِ وزنها شيئاً صعباً المنال.

مُفكرة الطَّعام "ميندي" :

مُفكرة الطَّعام لدى المريضة "ميندي"				
ما مدى الجوع؟ 0 - غير جائع 4 - بقمة الجوع	لماذا؟ المثيرات المرتبطة: الإثارة، العواطف، النَّشاطات.	أين؟ المنزل / العمل / السَّيَّارة/نزهة خارج المنزل.	ماذا وكم؟ حجم وجبة الطَّعام / الشَّراب	متى الوقت؟
3	لمجرد المتعة وقضاء الوقت في المطبخ	المنزل	6 أونصة من اللبن. نصف موزة. 1 - من الفطائر الإنكليزية الجافة. كوب واحد من الشَّاي.	9.00 قبل الظهر
0	مُساعدة ما قبل المدرسة.	برنامج صباحي قبل المدرسة	شريحة واحدة من كعكة القرعة بالقهوة	10.30 قبل الظهر.
2	توقف صديق للغداء	المنزل	سندويشة الدَّجاج بالسَّلطة غرفة لكل قطعتين خبز القمح مع قطعة	عند الظَّهيرة

			واحدة من الخس 8 أونصة من الماء برتقالة واحدة.	
1	احتفالات بالنجاح في الصَّف الثالث، لم أرد أن أكون مُنهكاً من جرأء الحفلة وشعرت بأنني أستحق مُكافئة.	أطفال في المدرسة	6 أصابع شوكلاتة	3.30 بعد الظهر
2	عشاء مع الأولاد	المنزل	كيس بطاطا شيبس فقط 12 أونصة كولا دايت كعكة واحدة	5.30 بعد الظهر
1	تقديم عشاء متأخر لزوجي فلا أريده أن يأكل لوحده	المنزل	كيس بطاطا شيبس واحد 8 أونصة كأس عصير بُرْتقال	8.30 مساءً

في ذلك اليوم بالتحديد كان مُجمل ما تناولته "ميندي" دون وعيٍ منها يُعادل "611 كالوري:

كاتو القهوة 200 كالوري .

أصابع الشُّوكولاتة 156 كالوري .

بطاطا الشيبس 255 كالوري.

فإذا كبحتَ جماح تناولها فقط للأكل عن غير وعيٍ، فستكون قد قطعت شوطاً لا بأس به في طريقها لتخسيس رطلٍ واحدٍ من كُلِّ أسبوعٍ.

لذا فقد آن الأوان لأن تعود عزيزي القارئ إلى مُفكرتك لإحصاء ما تأكله بلا وعيٍ منك، كما فعلت "ميندي" تماماً.

ومما يُساعدك هنا هو النظر في العلامات المدونة على المنتج الغذائي مع الطريفة

السريعة لتقييم الوجبات (أنظر في الصفحة 39).

كما ويُعتبر الميزان الصَّغير لقياس الأونصات، وقياس الكؤوس والملاعق، وعداد السُّعرات الحراريَّة كلها أدوات تُستخدم عند التَّجريب، ولا تنسى أنَّ مُجرد النَّظر في تسجيلاتِ بضعة أيامٍ على المفكرة سيعطيك الصُّورة الأكثر وضوحاً. وبالنسبة للكثير من النَّاس، فإنَّ الأكل بلاوعي لا يُسبب مُشكلةً خلال الأسبوع طالما هم مشغولون بعملهم ولديهم ما يقومون به من روتين، لكن المشكلة تكمن في نهايات الأسبوع عند قيامهم بمشوارٍ خارج المنزل، فإذا كان الحال كذلك معك، فإنني أنصحك بأنَّ تستمر بالتسجيل في المفكرة لمدة أسبوعين على الأقل، وفي يومي العطلة بالتحديد .

جدد، مع البدائل الأكثر نفعاً لصحتك:

إنَّ نمط " mindless muncher " عادةً ما يستجيبون لنصائحٍ بشكلٍ جيد، لا سيَّما بحملِ قارورة ماءٍ معهم لتحديد 8 كؤوس في اليوم، بعضهم يُحبُّ الماء المنكه، مثل Poland Spring Lime، La Croix Sparkling Lemon، أو البُرْتقال أو Sprinkling Lemon (اقرأ العلامات واجتنب منها ما كان مُنكهاً بالسُّكر، والمياه عالية السُّعرات الحراريَّة)، وهناك من وجدَ بأن يضع في مكتبه مُبرِّدات المياه coolers، ومنهم من يتعاقد مع شركات تحضِّر له الماء المُعبأ إلى منزله.

لذا ففي المرَّة القادمة إذا أردت تناول الطَّعام، فمُ بشرب الماء أولاً. وانتبه لمدى ارتباط مُستوى الجوع عندك (في المفكرة) مع الأكل، ولاحظ أنَّ مستوى "ميندي" من الجوع كان دائماً أخفض من (0 - 1) أثناء حلقات طعامها اللاواعي. ففي المرَّة التالية التي تُريد فيها الأكل من دون وعي، حدد مُستوى الجوع لديك أولاً : فإذا كانت درجة الجوع عندك (0 أو 1)، فاشرب كأساً من الماء أو قم بشيءٍ آخر (مثل ممارسة التَّنفس العميق، أو المشي، أو الإتصال بصديقٍ أو قراءةٍ مجلَّةٍ)، فإذا ما زلت جائعاً بعد كل هذا، فاذهب وتناول الطَّعام.

❖ تقدِّم خطوة ❖

إنَّ الجوع غالباً ما يكون علامة على العطش وليس على الجوع.

ومن الوجبات الخفيفة الأخرى التي قد تُشبع الجوع عندك، الطماطم الصَّغيرة الحلوة

والمغموسة بصلصة الثَّوَابِل، والرَّقَائِقُ المَحْمَّصَة والفاصوليا، أو الخبز اليوناني بالقمح الكامل والحمص المتبل.

أما فيما يخص ظروف العمل والمنزل والحياة الاجتماعية، حيث يمكن لك أن تأكل بلا وعيٍ منك، فلا بُدَّ من التأكد من توفر الأغذية الأنفة الذِّكْر والمفيدة لك في هذه البيئات :

ففي المنزل، قد يعني الأمر أن تُضيف بعضاً من تلك الأغذية لقائمة التسوق الأسبوعية. ولكن في حالٍ لم تقدر على مقاومة أكل رقائق البطاطا المملحة، فلا تقطع عنك كعكة الأرز أو البوشار المحمص في المكرويف.

وفي العمل، قد يعني الأمر أن لا تتقطع كل من أصابع الشوكولاتة المغطسة بالكرز من درج المكتب لديك، فعندما يأتي البائع لبييعك الكعكة المحلاة المقلية، فسيكون لديك ما يغنيك عنها من الخيارات الصحية والحلوة المذاق.

أما بالنسبة للنشاطات الإجتماعية، فقد يخطر في ذهنك أن تحضر معك إلى الحفلة فاتحٍ صحي للشهية، أو تحضر معك كيس البوشار إلى السينما، فالزبائن الذين يتمتعون برغباتهم بالبدائل الصحية المدروسة والطيبة المذاق يحققون هبوطاً مفاجئاً في الوزن أكثر من أولئك الذين يحرمون أنفسهم من أيِّ غذاءٍ متجاهلين لرغباتهم.

#### ❖ تقدّم خطوة

إنَّ القليل من التفكير الإبداعي يُغدِّي عاداتك الغذائية الصحية، تتمتع بالبوشار اللذيذ من النوع الجديد والقليل الدسم (المحلى)، وذلك برشّ بديل السكر على البوشار المعالج بالميكرويف (والخالي من الدسم)

#### إكبح جوامحك:

إنَّ الخطط الخمس الأولى مكنتك من أن تكون أكثر انتباهاً لعادات الأكل عندك، ومن أن تقلل من تأثيراتها السلّبية على وزنك، وقد حان الموعد لأن تُسيطر كاملاً وتوقف (أو تضعف وبشكلٍ ملموس) الأكل اللاواعي كلياً، وهذا ما يمكن تحقيقه من خلال النُّظْر وبشكلٍ أعمق في جوامح النفس التي سجّلتها على مُفكرتك والتي تسبق الأكل:

مثيرات أكل الوجبات الخفيفة مثل وجود تلك الأغذية في المنزل أو العمل أو في السينما أو في محطات الوقود.

نشاطات محددة مثل تحضير الوجبات في المنزل، أو ضمن المكتب، ملاء السيارة بالوقود.

انفعالات مثل الإجهاد العصبي والإرهاق والقلق والوحدة والضجر.

تبين الجداول التالية سجلات الأكل اللاواعي لكل من "سام" و"ميندي".

وقد يلاحظ القارئ أنه بالنسبة لهذا النمط من الناس ليس هناك من المثيرات الانفعالية الخطيرة إلا بعض الضجر هنا وهناك، والذي يُعتبر على تضادٍ حاد مع الشخص الذي يأكل بانفعال، والذي يستخدم الطعام كطريقة لتجاوز صعوبات الحياة، والقلق والإكتئاب والوحدة، ذلك لأن نمط الأكل لدى هؤلاء الناس عادةً ما يُعتبر عن غير وعي.

سجل الطعام اللاواعي لدى "سام"				
المكان	النشاطات ذات الصلة	الغذاء	الانفعالات ذات الصلة	خطط تثبيط الأكل اللاواعي.
المكتب	مُقابلة طاقم العمل نصف ساعة أسبوعية	كافيه القهوة مع الكعكة المحلاة المقلية	لا شيء غير عادي	التأكد من تناول الفطور. أخذ قارورة ماء إلى المقابلة وعد أخذ صحن أو منديل المائدة. الاحتفاظ بالوجبات الخفيفة الصحية في المكتب.
المكتب	المُرور على مكاتب المرؤوسين	أكلة الغومي، بيزز، والجيلي بينز	لا شيء غير عادي.	وضع قوانين للذات، بأن لا تأكل أثناء الوقوف أو المشي. الحفاظ على السكاكر testation المغلفة ذات الـ 20 كالوري في درج المكتب كبديل سريع من الشوكولاتة قليلة السعرات الحرارية
على الطريق	تعبئة السيارة بالوقود	أصابع السكر	لا شيء غير طبيعي.	الدفع سلفاً للمحطة. أخذ قارورة ماء في السيارة.

الإحتفاظ من الأغذية الخفيفة في السيارة.		مع الشيبس.	
---	--	------------	--

سجل الأكل اللاواعي لدى سام				
المكان	النشاطات ذات الصلة	الغذاء	الإنفعالات ذات الصلة	خطط تثبيط الأكل اللاواعي.
مدرسة الأطفال.	مُقابلة مدرسية	كاتو القهوة وأصابع الشوكولاتة.	لا شيء غير عادي.	إحضار قارورة ماء إلى المدرسة. البقاء بعيداً عن الأكل والتركيز على النشاطات بدلاً منها.
المنزل	تقديم العشاء المتأخر لزوجي	رقائق البطاطا مع العصير	لا شيء غير عادي.	شرب كأس من الماء. التمتع بالوجبات الخفيفة المدرسية.

وها هي بعض الأعمال الممكن القيام بها لتتجح في مخططك هذا. فعلى صفحة ورقية، أكتب الترويسات الخمسة المسجلة في أعلى الجدول السابق، ومن ثم، وباستخدام المعلومات التي دونتها في مفكرتك، أكتب المشيرات (الأماكن والنشاطات ذات الصلة، والإنفعالات المرافقة) في الأعمدة المرتبطة بها، وابدأ إما بمنزلك أو عملك أو البيئة الإجتماعية من حولك، ثم حدد ما إذا كانت كل من المشيرات التي نتكلم عنها هي مجرد عادة أم أنها تخدم حاجة عاطفية ما، كمشيطٍ للقلق مثلاً، أو مُنعش للمزاج أو كرفيقٍ في الحياة الإجتماعية، وفيما إذا كانت تخدم حاجة عاطفية أخرى فارجع إلى خطط التغلب على صعوبات الحياة في الفصل الخامس لتتعرف على أساليب أخرى لإشباع مثل تلك الحاجات. أما إذا كانت مجرد عادة سيئة، فحدد الطريقة التي ستكسر سلسلة السلوكيات لتلك النزعة أو لتغيير كل ما يقودك للأكل. فعلى سبيل المثال، وجد "بيتر" نفسه يتوقف عند مطعم الوجبات السريعة نفسه لأنه

كان يمرُّ به كُلُّ ليلة من قبل، وهو بطريقه من العمل إلى المنزل، ولكسر نقطة الإرتباط تلك، سلك طريقاً مُختلفاً تماماً إلى منزله.

أما "كارل" فقد وجد أن الوعاء الذي يضع فيه الفول السوداني المغطسة بالشوكولا M&M's في غرفة الجلوس كان أكبر من أن ينيهيه. فاستبدله بالسُّكر المملوف من نوع Harshey's Tastetation Candies .

وهكذا، فعلى الرَّغم من أن هذه الخطط تُعتبر من الخطط البسيطة السهلة، لكنَّها نجحت. ولذلك، فحالما تكون قد أنشأتَ خططكَ للتعامل مع المثيرات في بيئته ما، فيتحتَّم عليك أن تُتابع السَّير في مُعالجتك للبيئات الأخرى، وكرر العملية إلى أن تتغلب على كُل المثيرات التي تجعلك تفقد السيطرة :

أما إذا كُنْتَ غير قادرٍ على التَّغلب على واحدةٍ من تلك المثيرات لأنَّها أصبحت بمثابة طقوسٍ في حياتك، فلا بُدَّ لكَ هُنا من بعض المساعدات من قبل المحترفين المهنيين. فبعض النَّاس لديهم معاناتهم المزمَّنة مع أوزانهم، وهم غير قادرين على استرداد السيطرة بسبب بعض المشاكل النفسية التي لا بُدَّ لها من عنايةٍ خاصةٍ مثل مرض الأكل حتى فقدان الوعي، أو مرض BED، والتي كثيراً ما ترتبط بالطقوس الغذائية التي يتخذها المرء لنفسه والتي يواجه صعوبةً في التغلب عليها أو تركها (أنظر في الفصل الثامن).

مُعززات النجاح:

الآن وقد أصبحت من المستهلكين الواعين، فلا بُدَّ وأنك ستحتفظُ بالبدائل الصحيَّة المتوفرة بسهولةٍ من حولك، وأنك قد عرفتُ مثيرات الأكل عندك وتمكنت من إضعاف المثيرات الرئيسيَّة منها، وكذلك تكون قد تعلمتَ كيف أن شربَ الماء قد يلعبُ دوراً أكبر من مجرد إرواءِ الظمأ، وللتحقق من التَّقدم الذي حققته يُرجى مراجعة الأسئلة التالية:

لا	نعم	الأسئلة
		هل أنا الآن أكثرُ وعياً لسلوكيات الأكل اللاواعي؟
		هل بدأتُ بالقيام بالإختيار الأذكي؟
		هل أخطئُ لغذائي مُسبقاً بحيثُ أحصلُ على البدائل الأكثر نفعاً بسهولةٍ

		أكبر؟
		هل قُمتَ بتحديدِ مُثيرات الأكلِ سواءً في المنزل أو العمل، أو في المناسبات الإجتماعية؟
		هل قُمتَ بإنشاء خِطةٍ عمليةٍ لكبح مُثيرات الأكلِ عندي؟
		هل تنجح تلك الخِطة العملية في أغلب الأحيان؟
		هل زاد شُرْبِي للماء؟
		هل تتطابق مُفكرتي مع إجاباتي؟

## الأشخاص النهمين Hearty Portioner

خافضات الوزن.

تقدّم من حيثُ عقلك وجسدك:

يُعدُّ الأشخاص من هذا النمط Hearty portioner من السُّلالات في الولايات المتحدة حيثُ استبدلوا وجبات الأغذية الصّغيرة والمتوسطة والكبيرة بالوجبات الضخمة وبالجم العائلي والعملاقة، وسواءً كنتَ تأكلُ في مَطعمٍ أو تأخذهُ معك خلال مَسيرِك في السَّيارة، أو كوجبةٍ مُكملة في المنزل، فإنَّ كميّة الأغذية التي تُقدّم في أمريكا قد زادت لدرجة الخروج عن السَّيطرة، ونماذج الأشخاص من النمط Hearty Portiner عادةً ما تتحدث عن مسح الصُّحون بالكامل عندما يأكلون، غير عالمين متى يتوقفون عن الأكل، ولا يشعرون بالشَّبع إلا بعد فوات الأوان، كما ويأكلون بسرعةٍ لأنَّهم دائماً على عجلةٍ من أمرهم.

فإذا كُنْتَ ممن جعلتُهُم حياتهم المُتسارعة أن يأكلون الضَّعف، إذاً فإنَّ الخطة الأولى ستساعدك لكي تُبطء من تَسارعِك، وإعادة الوجبات الأنفع صحياً والأسهل هَضماً إلى مائدتك ليتسنى لك أكلها مع المزيد من الوعي، وقد يُفاجأ المرء إذا عَرَفَ أنَّ الوجبات الأنفع صحياً والتي تؤكل مع المزيد من الإلتباه والوعي تُعتبر مُضاعفة. وهنا دعني أشرح لك السَّبب :

متى كانت آخر مرّة التهمتُ فيها وجبةً من السَّبناخ أو البطاطا الحلوة؟  
فكر فيما إذا سبق لك، وتمكَّنت من تذوُّق وبتمُعٍ وجبة من المقالي الفرنسيّة؟

فعندما تأكل الوجبات السريعة فالسائد أنك تأكل ذلك بسرعة، وعندما تعمل على تشغيل الذهن على طاولة الطعام، فلن تجد نفسك قد خففت من أكلك فحسب بل ستبدأ بالإنجذاب إلى إختيار المزيد من الوجبات المدروسة، وإلى الوجبات التي تُرضيك بدلاً من أن تملؤك، وإلى الغذاء الذي يُعتبر وقوداً لكل من عقلك وجسدك على حد سواء.

إنَّ خبيرة الأنظمة الغذائية "دون جاكسون" تُعلم زبائننا من النمط hearty portioners ما تُطلق عليه اسم قاعدة خمسة + خمسة "5 & 5 rule" وذلك لمساعدتهم في إعارة المزيد من الإنتباه لحظة بلحظة، فهي تقول لهم أنَّ عموم الناس يعلمون ما يتوجب عليهم فعله لكنهم لا يقومون به، لأنَّ الذي يخونهم في قوَّة القرار إنما هو اللحظة.

لذا فإنَّها تطلب من زبائننا تلك الخمس ثواني قبل البدء بالأكل، بحيث يُذكر الزبائن أنفسهم بالأكل ببطءٍ و التمتع بأكلهم. كما وتقول لهم بما أنَّ الحليمات الدوقية متواجدة في الفم. لذلك، فبمجرد بلع الطعام، تذهب المتعة، لذا فمن الأفضل عدم التسرع في البلع.

#### ❖ تقدّم خطوة ❖

"سارع ولا تُسابق" من أقوال الخبيرة "دون جاكسون"

وبعد خمس دقائق من الأكل تطلب "دون" من زبائننا أن "يضعوا الشوكة بعيداً" متحققين في تلك اللحظة ما إذا كانوا يتمتعون بأكلهم أم لا.

وهكذا، فإعارة الشخص إنتباهه للعلامات الأولى من علامات الشبع، فعلى الأغلب أنه سيكون قادراً على التوقف عن الأكل قبل التخمّة، والشعور بعدم الإرتياح.

#### فم بتعمير طبق الغذاء:

بحيثُ تتمكن من تخفيف الأكل من الوجبة الرئيسية من البروتينات وتتمتع بالمزيد من الخضار والفواكه، وأطباق البقول الكاملة، و الأطعمة ذات السعرات الحرارية الأقل والأغنى بالألياف، ودعني أشرح لك مُستخدماً زوادة النُزهة المعتادة مُقسمةً إلى ثلاثة أقسام - قسمين صغيرين بالحجم، والثالث أكبر منهما حجماً، فإذا كنتُ واحداً من مُعظم الأمريكيين، فلا بدَّ وقد نشأت على استخدام القسم الكبير من

هذه الأقسام الثلاثة من أجل وضع الهامبرغر والهوت دوغز، والدجاج وما شابه، بينما القسمين الصغيرين الآخرين فتستخدمهما لوضع الفواكه والخضار، والأطباق النشويّة مثل الدّرة وسلطة الكرنب وسلطة البطاطا.

وهنا يكمن التحدي الحالي الذي يواجهك، وهو إعادة معايرة زوادة النزهة بملء القسم الأكبر منها بالخضار الغنيّة بالمواد المغذّية والفواكه والسلطات، ووضع وجبة اللحم والنشويات في القسم الصغير منها، يبين الجدول التالي بعض الأمثلة عن كفيّة ذلك، كما هو الحال بالنسبة للوصفات المذكورة في الفصل السّابع، والشيء الرّائع في هذه التقنية يكمن في عدم لزوم ترك أيّ مما اعتدت عليه من الأغذية - بل فقط إبعاد اللحم (أو أيّ أغذية أخرى عالية السّعرات الحراريّة) لمستوى الممثل الدّاعم وليس الدّور الرومانسي.

النّسب القديمة	النّسب الجديدة الصحيّة
ثلاث قطع من لحم الدّجاج، مع قليل من السلّطة، والبطاطا المهروسة	طبق سلّطة رئيسي ضخم مع لحم الدّجاج المشوي ومن دون عظمٍ وخبز الحبوب الكاملة
الرّبيان المقلي بشدّة مع المقالي الفرنسيّة.	معكرونة القمح الكامل مع الرّبيان والخضار
12 أونصة من اللحم والبطاطا المحمّصة والقرنبيط	4 أونصات من شرائح اللحم والخضار تهوّس فوق الأرز الأسمر
تشيز بيرغر "دبل" مع الشّيبس	بيرغر الخضار مع كعكة القمح الكامل مع الخس، والطّماطم وسلّطة الفاصولياء الثلاثيّة

ومن الأفكار الأخرى التي تُساعد في اتّباع هذه الخطة هي إنشاء نسبة 2 لـ 1 عند تحضير الطّعام في المنزل:

أي وجبتين من الخضار أو السلّطة مُقابل وجبة رئيسيّة واحدة من البروتين، وإذا لم تكتفِ بوجبة واحدة، فاختر المزيد من الأطباق الجانيّة (الخضار والسلطات والشوربات) بدلاً من الوجبة الرئيسيّة.

وعندما تأكل في المطاعم، خذ معك إلى المنزل نصف وجبة اللحم أو الوجبة الرئيسية، واطلب المزيد من الخضار أو السلطات.

وعند الأكل على الطريقة العائلية في المطاعم المتعددة الأعراق، انتق لنفسك على الأقل طبقاً رئيسياً واحداً، فعادةً ما تُقدّم أطباقاً من مختلف الخضار والأغذية الأكثر نفعاً للصحة، كما وأن هذه المطاعم تُقدّم أطباقاً تحتوي مصادراً بروتين نباتية مثل جبن فول الصويا والفاصوليا.

وآخر ما نقول، ألا تتسى أن تُراقب مشاعرك بعد تناول وجبة ثقيلة قليلة البروتين. فالكثير من الناس يقولون بأنهم يشعرون بالمزيد من الإرتياح، والمزيد من النشاط، والمزيد من القناعة والرّضى - وجوهر القول هو أنهم يستمتعون بكونهم قادرين على تناول الوجبات الضخمة من الأغذية من دون الشعور بالثخمة.

### كُن ذكياً في معايرة وجباتك:

إنّ معظم الأشخاص من النمط Hearty Portioner لا يعرفون معنى لوجبة الغذاء الصحية، فإذا كنت منهم، فمن المؤكّد أنّك لا تُلام طالما أنّك مُستمرّاً في أكل ما في طبقك إلى النهاية

وكلّما قدّم لك المزيد من الطّعام كلّما زاد أكلك.

يُعزى ذلك لأنّ الإحساسات البصريّة لديك تتجاهل الإشارات الدّاخلية، ففي إحدى الدّراسات على الوجبات الخفيفة، تبين أنّ الناس قد أكلوا السّكاكر المغلّفة بالشوكولا من ماركة M&M's من العبوة ذات الرّطلين أكثر مما أكلوه من العبوة ذات الرّطل الواحد، وأكلوا من البوشار من عبوة جامبو (قياس الجامبو أي من القياس الكبير) أكثر من العبوة المتوسطة.

#### ❖ تقدّم خطوة ❖

أظهرت الدّراسات أنّه كلّما أُعطي الشّخص المزيد من الطّعام كلّما كان حجم ما يأكله أكثر

ولوضع هذه الإستراتيجية قيد التنفيذ ، فما أريدهُ منك هو أن تُغير المزيد من الإنتباه للعلامات المكتوبة على المُنتجات الغذائية - وخصوصاً منها العلامات التي تُشير إلى السُّعرات الحراريّة في كُلِّ وجبة ، والتي تُعتبر أهم من مُحتويات المنتج من الكربوهيدرات والدَّسم أو البروتينات.

وإذا اكتفيت بالنظر إلى علامات السُّعرات الحراريّة من دون النُّظر في حجم الوجبة ، فانتك النقطة الأساسيّة الأهم والتي ترتبطُ بتخفيفِ الوزن.

وهكذا ، فلتطبق الخطة السَّابقة في حياتك لا بُدَّ لك من الإنتباه إلى حجم الوجبات والوجبات الخفيفة النموذجيّة بالنسبة لك ، وبانتباهك للعلامات المكتوبة على المُنتجات أو الأحجام القياسيّة للوجبات في الفصل الثاني ، تكون قد حددت أنماط الأغذية التي تُفرط في أكلها ، والأغذية التي عادةً ما يُحددها مرضاي هي:

في الحبوب (فالبعض يأكل كوبين بدلاً من كوبٍ واحدٍ).  
والمعكرونة (فبعضهم يأكل 3 أكوابٍ بدلاً من كوبٍ واحدٍ - أي وجبة من نصف كوب مرّتين).

ومن اللُّحْم (فبعضهم يأكل من 8 - 10 أونصات بدلاً من 3 - 4 أونصة).

ومن البوظة آيس كريم (فبعضهم يأكل 1 1/2 كوب ، بدلاً من 1/2 كوب).

ويرى بعض مرضاي أنّ الانتظام على كوبٍ واحدٍ من الحبوب كُلِّ صباحٍ يبقي لديهم السَّيطرة الأفضل ، كما ويساعد ذلك آخرين لتقسيم مُشتريات الجملة من الدَّجاج والسَّمك واللُّحوم إلى وجباتٍ فرديّةٍ بحجمِ علبة الشُّدّة أو الكاسيت - جاهزة للتفريز.

كما أنّ هناك آخرين يتناولون وجباتٍ صغيرةٍ من المعكرونة لكنَّهم يختمون طعامهم بالخضار المهوَّس قليل السُّعرات الحراريّة.

إنَّ الكثير من الرِّبائن يلجؤون إلى مُنتجات ذات الحجم المضبوط مثل **Healthy Choice** و **Lean Cuisine** و **Weight Watchers Smart Ones** وهي وجبات رئيسيّة مُجمّدة تؤكل كوجباتٍ سريعةٍ سهلة خلال أيام العمل المحمومة.

❖ تقدّم خُطوة ❖

إنَّ تناول الأطباق الرئيسيّة المُجمّدة يُساعدك في إعادة مُعايرة عيونك ومعدَّتكَ

فإذا ما زلت جائعاً، فم بإضافة سلطة جانبية مع الجوز المحمص بالصويا أو المشمش المجفف أي (قمر الدين) إلى وجبتك.

ومن المفيد أيضاً شرب المزيد من الماء ولا تنسى أنه من أجل أن تتجح هذه الخطة، أثناء تناولك للوجبات الأصغر من بعض الأغذية، فأنت تملأ معدتك بالفواكه والخضار قليلة السعرات بحيث لا تجوع.

ومما يساعد هذا النمط "النهم" Hearty Portioners أيضاً تناول وجبة واحدة من الوجبات الخفيفة والحلويات مثل الجبنة الشلل، وعلبة الحلويات الخالية من الدسم، وأصابع "الفرانولا" قليلة الدسم.

وخذ مثلاً على ذلك "أندريا" فبدلاً من أن تفتح علبة البسكويت - من دون نهاية مرئية محددة - فهي الآن تحضر وجبة واحدة من عجين البسكويت المفرز وتتمتع بمضغها وهي ساخنة وفيها 180 جالوري من السعرات الحرارية.

ومن الخطط المفيدة التي تحسن من المعايير البصريّة هو اختيار الأطباق والأوعية الأصغر، ففي المنزل، يمكن استخدام الأطباق ذات قياس (10) إنش بدلاً من الأطباق ذات قياس (12) إنش، واستخدام أوعية الحبوب الصغيرة بدلاً من الكبيرة. ولا تنسى أن تستخدم السلم الخاص برفوف المطبخ لتناول الأطباق الخاصة بالضيوف والتي لم تستخدمها منذ خمس سنوات.

تناول طعامك من أطباق وأوعية أصغر، ولتكن أجمل لأنها تزيد من البهجة لديك. حتى أن بعض الرباتن تحولوا إلى استخدام كؤوس ببيز أصغر، وإذا كان من عاداتك أن تأكل بأوعية من الحجم العائلي، فإن وضع الطعام بأطباق فردية سيقلص من احتمال أخذ وجبة ثانية أو ثالثة من الغذاء.

تلك هي التقنية التي نجحت وبشكل رائع مع زيونتي "تانيا" والتي كافحت من أجل أن تضبط وجبات العائلة على العشاء، فعند بلوغها الثلاثين من العمر، كان وزنها قد زاد إلى أكثر من 200 رطل، كما لاحظت أن أوزان زوجها وطفليها تزداد أيضاً، ورأت أنهم لا يتناولون عشاءهم بالأسلوب العائلي، لذلك أخذت بترتيب المائدة بأطباق أصغر حجماً قامت هي بنفسها بسكب الطعام فيها، بحيث إذا أراد شخص منهم أن يسكب في طبقه مرة أخرى فعليه القيام بذلك بنفسه، الأمر الذي يعني التّفكير

مرّتين فيما إذا كان فعلاً ما يزال يشعُر بالجوع أم لا .  
 كما وأنّ التقليل من عدد الأطباق الوسخة يُعتبر فائدةً أخرى، كما وبذلت "تانيا"  
 جهوداً خاصةً لتحضير أطباقٍ زائدةٍ من الخضار والفواكه، لثرفق مع شرائح أقل  
 سُمكاً من اللحوم ولحوم الدجاج.  
 وهكذا، تمكّنت العائلة خلال بضعة أسابيع من القيام بنقلةٍ نوعيةٍ لا مُعانةٍ فيها من  
 النَّمط

" النهم " Hearty Portioner إلى النَّمط " المنظم لوجباته " healthy Portioner.

### تغلب على فخّ الوجبات:

إنّ ما توصّلت إليه من وعيٍ وإدراكٍ لأحجام الوجبات سيساعدك في التغلب على الفخاخ  
 المخفية للوجبات عند تناول الطّعام خارج المنزل، وحتى مع ذلك، فمن السهل أن يقع  
 المرء فريسة لتلك الفخاخ، لذا فمن الأهميّة بمكان أن يكون لديك من الخطط  
 العمليّة ما تواجهها به، والجدول التالي يقترح عليك بعضاً من الخطط الجيدة:

### فخاخ وجبات العشاء الخارجيّة :

الخطة العملية	فخ الوجبة
أطلب من التّادل بالأ ياتي بالرّولات إلى المائدة بل ضعها على طاولة العشاء في نفس الوقت، وضع واحداً منها في الطّبق وكل الرّولات جافة ولا تُعد ملء سلّة الخبز.	عدد غير مُحدد من الرّولات والزّبدة والخبز
التزم بكأسٍ واحدٍ واشربه ببطء، وجرب المشروبات الغير كحولية، وحول إلى الماء، أو المشروبات الخفيفة الخالية من السّعرات الحراريّة	الكحول
دائماً أطلب المرق الخالي، أو قليل السّعرات الحراريّة بشكلٍ جانبي، واستخدم الشّوكة لتوزيع السّلطات بالتساوي	المرق المتبل
أطلب نصفَ وجبةٍ، واقسم الطّبق الرئيسي وحُد نصفه معك إلى المنزل.	المعكرونة

أطلب نصفَ وجبةٍ، واقسم الطَّبَقَ الرَّئِيسِيَّ وَخُذْ نِصْفَهُ مَعَكَ إِلَى الْمَنْزَلِ.	لحم أو طبق رئيسي
تَقاسَمِ الوجبات دائماً، وحاول أن تطلبَ نوعاً واحداً من الحلويات، وأطلب التوت أو غيرها من الفواكه الطازجة أو أحجم عنهم جميعاً.	الحلويات.

إنَّ التخطيط المُسبق لمثلِ هذه الفِخاخ يُعتبر نصفَ الحل، والنِّصف الآخر هو بالتأكيد في طلب المزيد من السَّلطات والخضار وأطباق الفواكه، بحيث لا تشعرُ بالجوع. كما أنَّ مُحِبِّي "اللحم والبطاطا" يجدون أنَّ مثلَ هذه الخطط بالتحديد مُساعدة لهم حالما يعتادون على طلبِ السَّلطات الجانبيَّة وطبق خُضار اليوم. في حين أنَّ هذا النَّمط من النَّاس يحتاجون أيضاً ليتعلَّموا كيفية اجتياز أكبر فِخْ حولهم، وهو الأكل على طريقة المقاصف، حيثُ الدَّلَال هو الأسلوب المتوقَّع هناك، مالم يكون الشَّخص قد خطَّط قبل دخوله.

❖ تقدِّم خطوة ❖  
 عند تدبيرك لخطَّة تتغلَّبُ فيها على مُغريات المطاعم فأنتَ لديك شيءٌ آخر بجانب قوَّة الإرادة لتعتمدَ عليه.

ومن الخطط التي رأى مرضاي أنَّها مُفيدة:  
 طُف على كُلِّ نواحي المطعم، حيثُ يتمُّ عرضُ الطَّعام قبل أن تختار، بحيثُ تتمكن من وضع ما تفضُّله من الأغذية الصَّحيَّة في الأولوية بدلاً من تراكم الطَّعام فوق الطَّعام فوق الطَّعام.

استخدم أصغرَ طبق، ويُفضَّل أن يكونَ من أطباقِ السَّلطات لتتمكنَ من ضبطِ مُباشرةٍ للوجبة، وللسُّعرات الحراريَّة، وبالتأكيد أنَّه بإمكانك العودة لتملأ مرةً أخرى وثالثة، ولكنك الآن أصبحت بوعي أكبر لتُقرَّر متى ستتوقف عن تناول الطَّعام. انتقِ الأغذية التي تسرُّك، وتشكِّلُ غذاءً جيِّداً مثل السَّلطات الخاصَّة والخضار المشويَّة أو الفواكه الطازجة اللذيذة - والتي تُعتبر لحمَ خبيري التَّغذية المليء بالألياف - وطالما أنَّك تمرُّ على السَّلطات المُغطاة بالمايونيز، أو الصَّلصات ذات القوام الدَّسمة، فمن غير المحتمل أن تُخطيء هدفك، وإذا كانت أقسامُ تقطيع اللحوم

تعرضُ منها ما كان رقيقاً هزياً، أو توفرُ فيها الأغذية البحرية، فلا بأس بالتمتع بشيءٍ منها.

عبرَ طبقك بحيثُ يكون ثلاثة أرباعه مغطىً بالفواكه والخضار والحبوب الكاملة، والرُّبع الرَّابِع لا أكثر يحتوي على البروتينات.

كما يُمكن التَّخطيطُ مُسبقاً لوجبةٍ في المقصف أو البوفيه بتخفيضِ الوجبات خلال النَّهار.

لكن هذه الطَّريقة قد تُعطي نتائجَ عكسيَّةٍ إذا ما أصابك النَّهم، حيثُ لا مفرَّ من الإفراطِ في الأكل، لذا فجرِّبها مرَّةً، فإذا نَجَحَتْ مَعَكَ فاستمر.

وإذا رغبتَ فتذوِّق القليل من الطَّعام المفضَّل، والذي غالباً ما يتواجد على مائدة الحلويات: الفريز المغطَّس بالشوكولا، والكاتو بالفريز الطَّازج، وتُفاح التويِّج لتحلية الفم بتوازن مع الفواكه المغدِّية، أو تمتعْ بلقمة أو لقمتين من فطيرة التُّفاح أو البسكويت أو كعكة الشوكولاتة، ولا تنسى أنَّه لا يوجد من الطَّعام ما هو ممنوع. تمتعْ بلحظتِكَ دائماً وبالأشخاص من حولك، وبالمناسبات بحدِّ ذاتها، وإذا كان هناك شيءٌ من الرِّقصِ فعلى الرَّحب والسَّعي.

## مُعزَّزات النَّجاح:

بتناولك الوجبات الأصغر من الطَّعام (وإشباعِ نفسك بالفواكه والخضار القليلة السُّعرات، بحيثُ لا تُشعرُ بالجوع)، فلا بُدَّ وألَّاك ستشعرُ بالمزيد من القناعة والنَّشاط. والقليل من النَّخمة بعد الأكل.

كما وستتمتعُ بتباطؤك في الأكل، داخل وخارج المنزل، وستكونُ أكثرَ وعياً وإدراكاً في ممارستك لِحُطَّتِكَ للتغلبِ على فُخوخ الوجبات عند تناولك للطعام خارج المنزل.

ولمتابعةِ مُراقبةِ النَّجاح في تقدُّمك عليك بتوجيهِ الأسئلة التَّالية لنفسك:

لا	نعم	الأسئلة
		هل أنا أتناول الوجبات الأصغر (وبالتالي أشعرُ بقليلٍ من الشُّحمة بعد الأكل)؟
		هل آكلُ طعامي بتأنٍ؟
		هل زادت مُتعتي بالوجبات بطيئةً التقدُّم؟
		هل بدأتُ أفكرُ بطبقِ النَّزهة، أو بمُعَايرةِ حجمِ الطَّبَق؟
		هل أنتبهُ إلى لُصاقاتِ عَدَدِ السُّعراتِ، وحجمِ الوجبةِ، لأقوم بالاختيارِ الأصح؟
		هل جرَّبتُ الوجباتِ، مضبوطةِ السُّعراتِ الحراريَّةِ لتدريبِ عينيَّ ومعدتي؟
		هل بدأتُ باختيارِ الأطباقِ الأقلِ حجماً في المنزل؟
		هل بدأتُ بتجنُّبِ فِخاخِ الوجباتِ عندَ تناولِ الطَّعامِ خارجِ المنزل؟
		هل بدأتُ باتِّباعِ خِطَّةِ التغلُّبِ على مُغرياتِ البوفيه أو المَقصفِ

## مُتناول الطَّعامِ التائه Deprived Sneaker :

خافضات الوزن

تُخلَّص من مُخالفة النُّظامِ الغذائي :

يتحدَّث بعضُ مرَّضاي عن نِّجاحِ أنظمتهم الغذائيَّةِ في أسبوعٍ ما، وخذاعهم في مُمارستهم له في أسبوعٍ آخر، وهي طريقةُ تفكيرِ النُّظامِ الغذائيِّ الشائعةِ والتي لا بُدَّ من التَّخلصِ منها سَريعاً لأنَّها فعلياً تُعطي نتائجَ عكسيَّةَ، فبدلاً من أن تقوِّي ثِقَةَ الرِّبونِ وتصميمه، فهي تقوِّي الشُّعورَ بالدَّنبِ والضعفِ، وأكثرَ ما يظهرُ ذلك عند الأشخاصِ من النمطِ Deprived Sneaker وهم اللُّصوص المحرومون الذين يعانون من شعورهم بالدَّنبِ عند إفراطهم في الأكلِ رُغمَ حرمانهم عند الأكلِ، ولا يتمكّنون من إرضاءِ أنفسهم.

إنَّ الخطوةَ الأولى هي بضمِّ كُلِّ الأغذية، وبرنامجي هنا مُختلِفٌ جدًّا عن الأنظمة

الغذائية الأخرى المتشددة التي من الممكن أن يكون الشخص قد اتخذها من قبل، مثل الحمية عن الأعناب، والحمية عن النسب العالية من البروتين، مع قائمة طويلة من المأكولات المحرمة أو الممنوعة، وبالمقارنة، فإن البرنامج الذي اتخذته مرضاي يتيح لهم تناول الأطعمة - ضمن الاعتدال، ومن دون توقع أي قائمة مأكولات "جيدة" وأخرى "سيئة" أو أي قواعد أكلٍ سخيصةٍ لتتبع، بحيث يُدرك المرء أن الكمال ليس اسماً من أسماء هذا البرنامج. بل، خلال عملية إدراك ما يقوم به المرء والسبب وراء ذلك، سيكون بمقدوره معرفة أساليب تجنب الإفراط في الأكل في ظروف معينة. فبدلاً من التركيز على الشعور بالذنب، وتأنيب الضمير، تتم ممارسة التركيز على كيفية إتقان العمل في المرة القادمة.

### أضف القناعة إلى الدسم والألياف:

إن بعض الناس لديهم تأرجح في المزاج، وهذا النمط من الناس "مُتناول الطعام التائه Deprived Sneaker" لديه تأرجحه في عادات النظام الغذائي أيضاً - من نظامٍ مُتشددٍ بشكل كبيرٍ تجاه الأكل، إلى النظام المفرط في الإنحلال، ومحور الأغذية عندهم هو الأغذية كثيرة الألياف، وذات الدسم الذي لا يؤذي القلب. فإذا كنت من نمط "مُتناول الطعام التائه Deprived Sneaker" فإن مجرد فكرة إضافة بعض الدسم لنظامك الغذائي يُمكن أن تكون أمراً صعباً عليك لأنك تعلم أن ذلك يُضيف المزيد من السعرات الحرارية. ولكن، ولأن الدسم المُضاف سيُزيد من مذاق حَمِيَّتِكَ التي لا مذاق لها، ولأن الدسم سيُطيلُ فترة شَبَعِكَ، فستشعرُ بالمزيد من القناعة والقليل من الرغبة في البحث عن المزيد مما يُشبعك فترة أطول - مما يعني تقليص السعرات الحرارية بالإجمال.

#### ❖ تقدم خطوة ❖

تناول "الدسم الصحي لقلبك" لإشباع حُلِيَمَاتِكَ الدَّقِيَّةِ من دون استنزافٍ لصِحَّتِكَ.

إنَّ الغاية من هذه الخطة هو استخدام الدسم والألياف لجعل الطعام صحياً و أكثر متعةً.

وبما أنه لكل شخص أذواقه وتفضيلاته الخاصة، فلا بد من تذوق مختلف المنتجات

إلى أن يجد المرء ما يُناسِيَهُ.

وقد تُعني هذه الخُطّة:

تناول الأغذية التي فيها القليل من الدَّسَم، وبالتالي البحث عن المنتجات المنقوصة الدَّسَم التي من المُمكن أن تكونَ أفضلَ من حيثُ المذاق.

أو قد تُعني استخدام زيتِ الزَّيْتون عند تهوِيسِ الطَّعام بدلاً من رذاذِ الطَّبْخِ الخالي من الدَّسَم.

وقد يعني ذلك لأشخاصٍ آخرين، التَّمَتُّعُ بأنواعٍ أُخرى من الدَّسَمِ الصَّحِيحِ للقلب: مثل حفنة من الفول السُّوداني في أطباقٍ التي تتطلَّبُ التحريك والتَّهْوِيسَ ضمنَ المِقْلَاةِ، وبعضاً من الأفوكادو في السَّلَطات.

ويبيِّن لك الجدول التالي بعضاً من السُّبُلِ لاستبدالِ طعامِ نظامِكَ التقليدي بالبدائلِ المُرضِيَةِ والصَّحِيَّةِ.

#### البدائل المقنعة

أغذية الأنظمة التقليدية	بدائل أكثر ملاءمة (مع الدَّسَم والألياف المُضافة)
الفُطور	
الفطائر الإنكليزيَّة والسَّمَن الدَّائِت	الفطيرة الدنماركيَّة عالية الألياف مع القليل من جُبنة الدَّهْن، وشرائح الطَّماطم
الغداء	
السَّلَطات الخالية من الدَّسَم مع البسكويت الجاف	السَّلَطات منقوصة الدَّسَم مع الدَّجَاج المشوي حبات فول الصويا مع نوعٍ من البسكويت الخفيف العالي الألياف.
العشاء	
بيرغر البوكا Boca الأقل سُمكاً من دون بهارٍ ولا صَمون	بيرغر البوكا Boca (بأكبر قدرٍ من الدَّسَم) على صَمون من الحبوب الكاملة مع صلصة الباربيكيو، واللَّحْم المجرَّد من العظم وشريحات الطَّماطم، وكوب من شوربة الفاصولياء

الوجبات الخفيفة	
البسكويت الغني بالألياف (جرب ماركة (Natural Ovens	البسكويت الخالي من الدسم
اللبن المنقوص الدسم مع الفواكه المجففة والجوز الممزوج معهم	اللبن الخالي من الدسم
اللبن المجمد المنقوص الدسم أو البوظة مع التوت الطازج	البوظة الخالية من الدسم والسكر

وبالإضافة إلى التركيز على إضافة الأغذية المتنوعة الغنية بالألياف إلى وجبتك الرئيسية والخفيفة، لا تنسى شرب المزيد من الماء والانتباه إلى التغييرات التي تطرأ على مشاعر القناعة والرضى لديك، وبما أنه من الشائع لدى هذا النمط تناول الطعام التائه Deprived Sneaker تناول غذاءهم الآمن الذي نادراً ما يفوتهم، فلا بأس من أن تُفاجئ حليمتك الدوقية كل فترة ببعض أفكار الأغذية الجديدة.

اكتشفت زبونتي "نورما" الفوائد المتعددة التي تحملها الأغذية المختلفة، مثل ورق السبانخ في أوله - والذي يُشكلُ غذاءً كافياً على شكل الفطيرة الدانماركية العالية الألياف، مع جينة البقرة الضاحكة الخفيفة، وشرائح الطماطم، أو حتى طبق السلطة الرئيسي، وعلى وجهه سمك السلمون المشوي، فصارت جرزة السبانخ في أوله (طلائع السبانخ) أو السبانخ المغلف، من البنود الرئيسية على قائمة التسوق الأسبوعية لديها.

كما تعرفتُ على شورية الفاصولياء المسحّنة في المايكرويف، والمملوءة بالألياف - حيث يصل حجم الألياف أحياناً إلى 14 غرام في كل وجبة وقد أعطت مذاقاً رائعاً مع الخبز من الحبوب الكاملة حتى الشبع في آخر دقيقة من الغداء أو العشاء. فأتساءل بحثك عن الأغذية الجديدة، أنظر ما إذا اجتمعت الألياف مع الدسم الصحي للقلب، للحصول على المزيد من الرضى والقناعة في وجباتك.

#### اعتدل في أكل الحلويات:

بما أنه من الشائع عند هذا النمط تناول الطعام التائه Deprived Sneaker ميولهم لأغذية الحلويات المفضلة، فإن الإعتياد على الاعتدال يُعتبر الحل. وهُنا، فإني

أقترح قاعدةً 20/80: فإذا كان 80% من النظام الغذائي يُعتبرُ غذاءً صحياً فلا بأس من أن يكون 20% منه غذاءً عادياً، فالكثير من خبراء الأنظمة الغذائية يستخدمون هذه القاعدة ليعطوا فكرةً جيّدةً للزبائن عن كيفية تحقيق المتعة في النظام الغذائيّ الصحي.

لكن لأبداً لهذه الخطة من الممارسة بعض الشيء، فحالما تجد نفسك أنك تأكل وجباتٍ تؤمن لك المزيد من القناعة، فانثّق الحلويات المقسّمة إلى وجباتٍ إن أمكن. فما يُفضّله بعض الزبائن هو الموز الصّغير، ماركة Diana's Bananas Banana (الموز المجمّد والمغطس بالشوكولا) والبطوطة الساندويتش ماركة Silhouette Ice Cream ذو الـ 140 كالوري، وبسبب عدم توفر الأغذية الخفيفة المقسّمة إلى وجبات، فحاول ضبط حجم الوجبات بتقليص حجم وعاء العشاء في المنزل - فبدلاً من استخدام أوعية الحبوب من أجل البطوطة منقوصة الدسم أو اللبن المجمّد - هناك أوعية بحجم طبق الحلو بالكاسترد، أو وعاء كعكة الوافل waffle ذو الـ 50 كالوري (المصنّع من قبل Keebler)، وذلك لتضفي على الحلويات المجمّدة أو الحلويات قليلة الدسم المزيد من الجاذبية البصريّة - والأغذية المليئة بالألياف عند وضع التوت على وجهها، لذا فإن استخدامك لقاعدة 20/80 يُمكنك من تذوّق تلك الأغذية من دون شعورٍ بالذنب.

**إجعل طريقة أكلك شائعةً وتمتّع:**

إنّ معظم الناس من النمط "متناول الطعام التائه Deprived Sneaker" لهم شكّلين من الأكل وهما:

الشكّل الذي يُظهِرُونه لعامة الناس.

والشكّل الذي يُمارسونه سراً.

فالشكل الأول من هذه الأشكال هو عبارة عن تناول الأغذية الصحيّة، والمضبوطة السعرات الحرارية فقط، وإذا ما تمّ تقديم الأغذية السيئة عالية السعرات لهم، فإمّا أن يأكلون منها القليل، أو يتركونها بالكليّة، وتلك هي الطريقتان المضادّة كلياً للأكل سراً، حيث يتمّ مخالفة القوانين سعياً لتناول الاغذية المفضّلة، وهذا الاعتقاد المزدوج (البنت السيئة/والبنت الجيدة) والذي تمّ اعتناقه طويلاً، يُثير النزاعات

الدَّاخلية التي بدورها تُسبِّبُ اضطراباً في عملية السَّيطرة على الوزن. فالخطوة الأولى للتخلص من الدوران في الحلقة المفرغة تلك، هو كسر تلك العادة المزدوجة التي يفرضها المرء على نفسه. لذا فإن السماح لنفسك بالتمتع بالأغذية التي كنت من قبل تحرّمها على نفسك في الأوساط الاجتماعية يعد الخطوة العلاجية الهامة بالنسبة لهذا النمط من الناس. فاسأل نفسك عما تشعر بأنك تحب أن تأكل أو تتطلب. وتمتّع بكل لقمة تأكلها منه مع الأكل ببطء ومراقبة النكهة والحرارة والمذاق والبنية ودرجة الشبع. وأنظر في الحجم الذي تتمتع به واسمح لنفسك بالتوقف عند رغبتك بذلك - فلا عليك ألا تنهي ما هو أمامك من الوجبة. فإذا قمت بذلك بمهارة، فستتخطى مرحلة التمتع في غياب الناس من حولك.

### مُعزّزات النّجاح:

سواءً كنتَ لوحداً أو ضمن مجموعةٍ، ستشعرُ بالقليل من الدّنب والمزيد من المتعة في أوقات الأكل، حيثُ أن إضافة الدّسم والألياف إلى وجبتك ساعدك في زيادة الرّضى والقناعة بها، كما وأصبحت تُمارس عدّة طُرُقٍ للإعتدال في تناول الحلويات، ولتحقيق المزيد من المراقبة لتقدّمك اسأل نفسك الأسئلة التالية:

لا	نعم	الأسئلة
		هل نقص شعوري بالذنب، وزاد شعوري بالمتعة في وقت الوجبات؟
		هل توقفت عن الخداع في نظامي الغذائي؟
		هل صبرت أكل الغذاء ذي الدّسم والألياف الصحيّة؟
		هل أشعرُ بالمزيد من الرّضى عند الأكل؟
		هل أنا آكلُ باعتدالٍ عندما يكون الطّعام من الحلويات؟
		هل أشكال الأكل السريّة والعامّة أصبحت متشابهة؟
		هل أنظرُ إلى المناسبات الاجتماعية أنّها فرصٌ لمقابلة ذوي الإهتمامات المشابهة؟

### انتقل إلى المرحلة القادمة:

الآن وقد أنشأتُ نظاماً جديداً ووضعتُ غذاءً جديداً على مائدتك، فقد آن الأوان للانتقال إلى المرحلة القادمة، فسواءً كنتُ ممن يُمارسون التمارين، أو كنتُ ممن يُطيلون الجلوس لعدم شعوركُ بالتحمُّس، أو لشعورك بالحيرة والخمول، فإنَّ الفصل التالي هو دواءٌ لك.