

## الفصل السادس

### ”المتابعة”

إنَّ الخِطَطَ التي تَمَّ عَرَضُها في هذا الكِتَابِ تُبَيِّنُ بِأَنَّكَ قَادِرٌ عَلَى اسْتِعَادَةِ السَّيْطِرَةِ عَلَى وَزْنِكَ، وَذَلِكَ بِانْتِبَاهِكَ وَتَحْمِيلِكَ لِمَسْئُولِيَّةِ - بِشَكْلِ وَاثِقٍ وَمُرِيحٍ - مَا تَأْكُلُ مِنْ غِذَاءٍ وَمَا تُمَارِسُهُ مِنْ تَمَارِينٍ، وَمَا اعْتَدْتَ عَلَيْهِ مِنْ سُبُلٍ لِمُوَاجَهَةِ صَعُوبَاتِ الْحَيَاةِ وَالتَّغَلُّبِ عَلَيْهَا.

وَلَكِنِ التَّوَصُّلُ إِلَى ذَلِكَ كُلِّهِ يُعْتَبَرُ نِصْفَ الطَّرِيقِ لِأَنَّ الحِفَاظَ عَلَى الشَّكْلِ الأَصْلِيِّ لَجِسْمِكَ هُوَ الهَدَفُ الحَقِيقِيُّ.

فَإِذَا كُنْتَ مِنَ المُدْمِنِينَ عَلَى الأنظْمَةِ الغِذَائِيَّةِ فَقَدْ فَاتَكَ هَذَا الهَدَفُ، وَلَكِنِ لَمْ يَعدْ ذَلِكَ صَحيحاً، فَالأخْبَارُ السَّارَّةُ هِيَ أَنَّهُ خِلَافاً لِمُعْظَمِ الأنظْمَةِ الغِذَائِيَّةِ المَتَشَدِّدَةِ وَوَحِيدَةِ البَعْدِ وَالتي مَارَسْتَهَا فِي المَاضِي، فَإِنَّ هَذِهِ الخِطَطَ لِلحِفَاظَةِ عَلَى الوِزْنِ المَذْكُورَةِ فِي تِلْكَ الكُتُبِ هِيَ نَفْسُهَا التي كُنْتَ تَقْرَأُ عَنْهَا فِي هَذَا الكِتَابِ - مَعَ فَرَاقٍ هَامٍ وَحِيدٍ وَهِيَ أَنَّ الحِفَاظَةَ النَاجِحَةَ عَلَى الوِزْنِ تَتَطَلَّبُ عَمَلِيَّةً مِنْ ثَلَاثِ خَطَوَاتٍ:

- مُرَاقَبَةٌ ذَاتِيَّةٌ دَوْرِيَّةٌ.

- قَنَصُ الخَلَلِ.

- اتِّخَاذُ التَّدَابِيرِ التَّصْحيحِيَّةِ.

وَتُعْتَبَرُ هَذِهِ عَمَلِيَّةٌ سَلْسَلَةٌ بِحَيْثُ يَتِمُّ تَكْيِيفُ خِطَطِ تَخْفِيفِ الوِزْنِ مَعَ تَغْيِيرِ ظُرُوفِ الحَيَاةِ وَأَنمَاطِ الأنظْمَةِ الغِذَائِيَّةِ وَفَقاً لِلشَّخْصِيَّةِ، وَعَلَى الرَّغْمِ مِنْ تَغْيِيرِ تِلْكَ الأنمَاطِ مَعَ الزَّمَنِ فَإِنَّ الصَّبْغَةَ العَامَّةَ أَوْ السُّلُوكِيَّاتِ المَحُورِيَّةِ (وَالتي تُعْتَبَرُ ثَابِتَةً عَلَى إِرْشَادَاتِ جَمْعِيَّةِ القَلْبِ الأَمْرِيكِيَّةِ

American Heart Association USDA، وَ الكَلِيَّةِ الأَمْرِيكِيَّةِ لِلطَّبِّ الرِّيَاضِيِّ، وَمِبَادِي عِلَاجِ السُّلُوكِ الإِدْرَاكِيِّ) تُعْتَبَرُ ثَابِتَةً بِالنَّسْبَةِ لِهَذَا البَرْنَامِجِ، وَتَجْرِي خِلَالَ كُلِّ الأنمَاطِ، وَإِلْقَاءِ الضَّوءِ عَلَى مِثْلِ هَذِهِ السُّلُوكِيَّاتِ سَيَذَكِّرُكَ بِالخِطَطِ الأَسَاسِيَّةِ الَّتِي تَتَعَلَّمُهَا خِلَالَ تَقْدِيمِكَ فِي قِرَاءَةِ هَذَا الكِتَابِ - الَّذِي يُوَكِّدُ عَلَى إِبْقَائِكَ مُرَكِّزاً عَلَى مُتَابَعَةِ التَخْفِيفِ الصَّحِيِّ لِلوِزْنِ.

## 1 - مُرَاقَبَةٌ ذَاتِيَّةٌ دَوْرِيَّةٌ:

إنَّ المَرَاقَبَةَ الذَّاتِيَّةَ هِيَ مُفْتَاخُ السَّيْطِرَةِ طَوِيلَةَ الأَمَدِ، فَعِنْدَمَا يَعودُ مَرَضَايَ إِلَى البَرْنَامِجِ الَّذِي وَضَعْتَهُ لَهُمْ بَعْدَ غِيَابِ مَطَوَّلٍ، فَالشيءُ الوَحِيدُ الَّذِي يَقُولُونَهُ لِي هُوَ أَنَّ أَوَّلَ مَا

يُخرجهم عن طريق النَّجاح هو أنَّهم توقَّفوا عن استخدام أداة المراقبة الدَّاتية سواءً كان ذلك من خلال وقوفهم على الميزان لمعرفة أوزانهم، أو ارتدائهم لمقياس السير بالخطوات، وكلِّما خفَّت مُراقبتهم لذاتهم كلِّما زادت أوزانهم، وبالتالي زاد شعورهم بالإستياء، فبالمراقبة الدَّاتية الدَّورية أو بالقيام بجرِّ دوريٍّ لأنماطهم، يتمكّنون من المتابعة ومنع فترات التردُّد التي تتتابههم إلى فترات انهيّار.

#### ❖ تقدّم خطوة ❖

إنَّ السَّجَل الوطني للسيطرة على الوزن يُبيِّن أنَّ أكثرَ من 44 ٪ من مَجْموعة الأفراد الذين كانوا من المحافظين على نجاح هائلٍ في تخفيفِ الوزن، كانوا يزنون أنفسهم على الأقل مرَّةً في اليوم و 31 ٪ منهم يزنون أنفسهم على الأقل مرَّةً في الأسبوع.

وبالإضافة إلى قياسِ الوزنِ بشكلٍ دوريٍّ (وأنصحُ أن يكونَ ذلك أسبوعياً)، عليك باستخدام صيغة المتابعة المذكورة أدناه شهرياً، وقد وجدت "أيمي" أن أداة المراقبة الشهرية كانت كافية لتذكيرها بأن تبقى مُستمرّةً بمتابعتها ولإنذارها بأيّ تقلُّبٍ واعدٍ في السلوكيات، وقيامها مع هذا النِّشاط بدفع فواتيرها الشهرية سهلاً عليها تذكرُ ذلك، وقد كانت "أيمي" قد قضت 6 أشهرٍ من قيامها بالعملية عندما وصلت إلى هدفها من تخفيفِ الوزن (بمقدار 35 رطل)، وعيَّنت صيغة متابعتها للتقدُّم.

#### صيغة متابعة التقدُّم لدى أيمي

التاريخ	أيلول 1	تشرين أول 1	تشرين ثاني 1	تشرين ثاني 8	تشرين ثاني 15	تشرين ثاني 22
أنماط الأكل	90 ٪	70 ٪	60 ٪			
Unguided grazer						
Nighttime Nibbler						
Convenient consumer						
Fruitless Feaster						

						Mindless Muncher
						Hearty Portioner
			٪ 60	٪ 60	٪ 80	Deprived Sneaker
						أنماط ممارسة التمارين
						Hate-to-Move Struggler
						Self-Conscious Hider
						Inexperienced Novice
						All-or-Nothing Doer
						Set-Routine Repeater
						Aches-And PainsSufferer
			٪ 20	٪ 60	٪ 70	No-Time-to-Exercise Protestor
			٪ 10	٪ 50	٪ 60	Emotional Stuffer

						Low-Self-Esteem Sffere
						Persistent Procrastinator
						Can't-Say-No Pleaser
						Fast Pacer
						Pessimistic Thinker
						Unrealistic Achiever
			% 25	% 60	% 70	التقييم الذاتي للتقدم الإجمالي
			155 lbs	152 lbs	150 lbs	الوزن

تُشير النسب المئوية إلى مدى جودة تشكيل أيمي لأنماط الأعراض. وبالمقارنة مع نجاحها المبدئي في التحكم بأنماطها التي بدأت تُخطئ في شهر تشرين أول، ومن ثمَّ ساءت بقدوم شهر تشرين الثاني، وقد اقترن هذا "الإرتكاسُ بالأنماط" بزيادة 5 أرطال في الوزن خلال الشَّهرين، وهذا التَّباعد عن البرنامج يُعتبر قضية شائعة ومألوفة لدى "أيمي" والتي اتبعت كل المحاولات السابقة للسيطرة على الوزن. ولكن هذه المرة كانت مُختلفة، فبدلاً من الاستسلام، قد دفعت هذه الزيادة في الوزن "أيمي" إلى إنشاء برنامج مراقبة أسبوعيَّة، وعلمت أنَّ إشارات التحذير التالية التي ظهرت كانت تشير إلى أنَّه قد آن الأوان لقنص الخلل:

- هبوطٌ مفاجئٌ في درجات التقييم الدّاتي.
- هبوطٌ بطيءٌ وثابتٌ في درجات التقييم الدّاتي.
- زيادةٌ بمقدار 5 أرطالٍ في الوزن.

## 2 - قنص الخلل:

إنَّ عمليةَ قنصِ الخللِ تتضمنُ نظرةً قريبةً إلى الوضعِ ومُحاولةً فهمِ السَّببِ في تغيُّرِ السلوكِ، ففي حالة "أيمي" فإنَّ فقدانَ السَّيطرةِ على أنماطها تمَّ بدافعٍ من الانتقالِ إلى الأريافِ أو الضواحي، وبالتالي قضاءَ وقتٍ أطولٍ في التنقُّلِ بين المدينةِ والضواحي من أجلِ العملِ يوميًّا.

وعلى الرِّغمِ من بقاءِ أنماطِ الأكلِ تحتَ السَّيطرةِ، غيرَ أنَّ مُمارستها للتمارينِ وأنماطها في التغبُّبِ على مَصاعِبِ الحياةِ قد توقَّفتِ الآن - وذلكَ ظاهرٌ في صيغةِ تسلسلِ التَّقدُّمِ في الجدولِ، وعمليةِ معرفةِ الخللِ كانتِ تُعني بالنسبةِ "أيمي" إعادةَ تحليلِ أنماطها على ضوءِ التغيُّراتِ التي طرأتِ من حيثِ المسكنِ الجديدِ وبيئةِ العملِ. وعادتِ "أيمي" لعاداتها القديمة، حيثُ برزَ نمطُ "المتذرِّعين بقولهم لا وقتَ لديَّ لممارسةِ التَّمارينِ" ظهرَ بشكلٍ أوضحٍ من ذي قبلِ، حيثُ أنَّها أصبحتِ الآن تقودُ سيَّارتها من وإلى العملِ بمقدارِ 40 دقيقةً زيادةً عمَّا كانتِ عليه قبلَ تغييرِ المسكنِ.

كما وقد وجدتِ نفسها تعودُ إلى الأكلِ بغرضِ التَّسليَةِ والرَّاحةِ خلالَ رحلةِ الدَّهَابِ والمجيءِ، وهذا ما توافقَ مع نمطها "المتألِّمِ العاطفي Emotional Stuffer". وبتحليلها للأسبابِ في زيادةِ الوزنِ، لم تُعدِ أيمي تلومُ نفسها على فشْلِها لأوَّلِ مرَّةٍ، وقد كانتِ الأسبابُ واضحةً ومفهومةً لذا فقد كانتِ مُستعدةً لمرحلةِ التَّصحيحِ - وهي الخطوةُ الثالثةُ للسَّيطرةِ على الوزنِ على المدى الطويلِ.

فإذا بدأتِ السَّيطرةُ على الخطِّطِ بالإختلالِ، فستتوضَّحُ الأسبابُ من خلالِ إجراءِ التحليلِ الدَّقِيقِ لنمطِ العيشِ عندكَ والإحتمالاتِ هي بأنَّ الضُّغوطِ الجديدةِ أو المُتكرِّرةِ الناتجةِ عن زيادةِ تزامُنِ الأعراضِ هي السَّببُ، وبعضُ الأسبابِ ستكونُ قصيرةَ الأجلِ وقابلةً للتَّبَوُّ، مثلَ مواسمِ دفعِ الضَّرَائِبِ للمُحاسبِ أو استضافةِ بعضِ الأصدقاءِ في العُطلِ، والهدفُ هنا هو الإنتباهُ إلى آثارِ التغيُّراتِ على أنماطك، واستتِنافِ خطِّطِ تخفيفِ الوزنِ بالسَّرعَةِ المُمكنةِ.

أما إذا كان التغيير في نمط العيش إما مُستمرّاً أو على المدى البعيد، كما هو الحال في تغيير الوظيفة والمسكن، أو مجال العلاقات الشخصية عندئذٍ، فالمطلوب هنا المراجعة الدقيقة لأنماط الشخصية.

كما وأني سأناقش إنشاء أنماط جديدة لاحقاً في هذا الفصل.

### 3 – اتخاذ التدابير التصحيحية:

إنَّ تحديد الإشكالات يقودُ إلى التوجُّه مباشرةً إلى العمل، وقد أعادت "أيمي" النَّظَر في الخطط وطبقت حلولاً أخرى لمشاكلها الجديدة.

بالنسبة لنمطها "المتدريين بأنَّ ليس لديهم وقتٌ للممارسة"، فعلمنا ليست جهازاً قياس المسافات بالخطوات، شعرتُ باستعادة شيءٍ من السيطرة على مستوى نشاطها، وخلال القليل من الأسابيع، تمكنت من استعادة المشي بمقدار 10000 خطوة خلال النهار، كما وأتت على إدراك حقيقة أنها بوجود سفرها اليومي من وإلى المنزل ضمن جدولها لم تكن رحلاتها إلى نادي اللياقة والصحة واقعية، لذلك اشترت جهازاً مشي منزلي، وهي الآن تستخدمه أربعة أيام من كل أسبوع صباحاً قبل الذهاب إلى العمل. ومن الطبيعي أنها مضطرةٌ للإستيقاظ باكراً، لكن زيادة النشاط لديها جعلتها تشعر بتحسُّن كبيرٍ وقالت: المكافئة تستحقُّ المجهود.

أما بالنسبة لنمط "المتألم العاطفي" Emotional Stuffer فقد استكملت مُفكرة سلسلة سلوك الغذاء والمزاج ورأت أنَّ الشعور بالوحدة كان وراء إثارة هجوم ذاك الأكل العاطفي، واعترفت بأنها قد اشتاقت لأصدقائها والحياة الإجتماعية النشيطة في وسط المدينة، لذلك آل بها الأمر إلى إنشاء خطة بالأكل العاطفي، والتي تألفت من دعوة الصديقات القديمات وجدولة برنامج خروج معهم، ومقابلة أصدقاء جدد في العمل، وبذل الجهود لمقابلة جيرانها الجدد، وبدلاً من الخروج لشراء الغذاء بدأت بالخروج لزيادة العلاقات الإجتماعية، كما وحصلت على بعض الكتب ضمن شريط مسموع من المكتبة لتخفف عن نفسها أعباء السفر اليومي، وتزيد من متعتها.

خلال 4 أسابيع، فقدت "أيمي" من وزنها 3 من 5 أرطال سابقة الذكر، وعادت لمتابعة البرنامج.

ولاستعادة الالتزام بالبرنامج وتحقيق السيطرة على الأنماط دائمة التحول والتغيير، لا

بَدْ لَكَ مِنَ الْإِسْتِفَادَةِ مِنَ الْإِحْتِفَافِ بِمُفَكَّرَةِ لِبَعْضِ الْوَقْتِ، وَمِنْ ثَمَّ إِنْشَاءُ وَسَائِلٍ لِلْمِرَاقَبَةِ الْذَاتِيَّةِ مِثْلَ ارْتِدَائِ جِهَازِ قِيَاسِ عَدَدِ الْخَطَوَاتِ، أَوْ إِعَارَةِ الْمَزِيدِ مِنَ الْإِنْتِبَاهِ لِلْعَلَامَاتِ الْمَسْجَلَّةِ عَلَى الْأَغْذِيَّةِ، قِيَاسَ الْوِزْنِ بِشَكْلِ دَوْرِي، أَوْ حَتَّى يُمَكِّنُ اسْتِخْدَامَ صِيغَةٍ مُتَابِعَةٍ التَّقَدُّمِ.

كَمَا بِإِمكَانِكَ التَّحَدُّثُ مَعَ شَخْصٍ تَثِقُ بِهِ عَنِ الصُّعُوبَاتِ الَّتِي تَوَاجَهَهَا، وَمَا إِذَا كَانَ لَدَيْهِ مَا يَسَاعِدُ فِي حَلِّ بَعْضٍ مِنْ تِلْكَ الصُّعُوبَاتِ، وَكُلَّمَا زَادَ الدَّعْمُ مِنْ حَوْلِكَ كَلَّمَا زَادَتْ فُرْصَةُ النَّجَاحِ، وَلَا تَقْلُقْ حِيَالَ مُرُورِكَ بِبَعْضِ مَرَاكِلِ التَّرَدُّدِ وَالْإِرْتِدَادِ فِي بَرْنَامَجِكَ، فَذَلِكَ مَتَوَقَّعٌ بِسَبَبِ تَغْيِيرِ نَمَطِ الْعَيْشِ وَالْأَوْلِيَّاتِ الشَّخْصِيَّةِ وَمَا لَا يُمَكِّنُ تَوَقُّعَهُ مِنَ الْأَحْوَالِ.

### إِدْرَاكُ النَّمَاذِجِ الْجَدِيدَةِ:

إِذَا بَدَأْتَ بِاتِّخَاذِ التَّدَابِيرِ التَّصْحِيحِيَّةِ الَّتِي أَوْصَلْتِكَ إِلَى السَّيِّطْرَةِ عَلَى أَنْمَاطِكَ الْحَالِيَّةِ، لَكِنَّكَ مَا زِلْتَ تَزْدَادُ وَزْنًا، فَقَدْ تَكُونُ تَحَوَّلْتَ إِلَى نَمَطٍ جَدِيدٍ، وَهَذَا يَعْنِي أَنَّ الْمَطْلُوبَ الْآنَ هُوَ الْإِسْتِعْرَاضُ الْأَكْثَرَ دِقَّةً لِأَنْمَاطِكَ الشَّخْصِيَّةِ، فِيمَا أَنْ تَقُومَ بِالِاخْتِبَارِ الْمَوْجَزِ لِلنِّظَامِ الْغِذَائِيِّ وَفَقًّا لِلشَّخْصِيَّةِ، أَوْ أَنْ تُعِيدَ الْقِرَاءَةَ فِي الْفَصْلِ 2 عَنْ أَوْصَافِ الْأَنْمَاطِ. وَمِفْتَاحُ النَّجَاحِ هُنَا هُوَ إِدْرَاكُ التَّحَوُّلِ فِي النَّمَطِ بَاكِرًا، بِحَيْثُ تَتِمَكَّنُ مِنْ تَنْفِيذِ الْخَطِّطِ، وَاسْتِعَادَةِ السَّيِّطْرَةِ.

وَلِلتَّوَضِيحِ ، فَقَدْ قَمْتُ بِعَرَضِ ثَلَاثِ سِينَارِيَوْهَاتٍ لِثَلَاثَةِ مِنْ مَرْضَائِي:

شَعَرْتُ "أَيْرِيس" ذَاتَ 48 سَنَةٍ مِنَ الْعُمَرِ بِالنَّشُوءِ مِنْ تَحْقِيقِ التَّقَدُّمِ بِتَخْفِيفِ وَزْنِهَا 20 رَطْلًا خِلَالَ 4 أَشْهُرٍ، ، وَمَحَافِظَةً عَلَى هَذَا التَّخْفِيفِ لِمُدَّةِ سِتَّةِ أَشْهُرٍ، وَشَعَرْتُ أَنَّ كُلَّ الْأَنْمَاطِ الَّتِي مَرَّتْ بِهَا كَانَتْ تَحْتَ السَّيِّطْرَةِ، وَمِنْ ثَمَّ انْكَسَرَتْ سَاقُهَا أَتْنَاءَ مُمَارَسَتِهَا لِلتَّرْجُحِ وَتَغْيِيرِ كُلِّ شَيْءٍ، فَبَدَلًا مِنْ حُضُورِ دُرُوسِ الْأَيْرِوْبِيكِ، وَجَدْتُ نَفْسَهَا تَذْهَبُ إِلَى الْعِلَاجِ الْفِيْزِيَاءِيِّ لِمَعَانَاتِهَا فِي الْمَشْيِ، وَعَلَى الرَّغْمِ مِنْ شَعُورِهَا بِالِإِحْبَاطِ فِي بَدَايَةِ الْأَمْرِ بِسَبَبِ انْقِطَاعِهَا عَنِ رَوْتِينَ الْيَاقَةِ بِالْكَامِلِ، فَقَدْ قَرَّرْتُ الْعُودَةَ لِمَا كَانَتْ عَلَيْهِ، فَاعَادَتُ تَقْيِيمَ ذَاتِهَا وَمَعَالِجَةَ نَمَطِ الْحَيَاةِ الْجَدِيدِ الَّذِي أَدْرَكَتْ أَنَّهَا تَحَوَّلَتْ إِلَيْهِ: وَهُوَ نَمَطُ الْمَعَانُونَ مِنَ الْأَلَامِ وَالْأَوْجَاعِ، وَبَاشَرْتُ بِالْخَطِّطِ الْجَدِيدَةِ مِثْلَ تَمَارِينِ

إعادة تأهيل ساقها للعمل بالكامل، الأمر الذي صارَ هدفها الأساسي الجديد من وراء تمارين اللياقة مرسومةً من قِبَلِ مُعالِجها الفيزيائي، فبينما هي بانتظارِ شفاءِ ساقها، أعطاهَا مُعالِجها برنامجَ تدريباتِ التحمُّلِ والمقاومةِ، بحيثُ تمكَّنت من المضيِّ في بناءِ قوَّةِ الجزءِ الأعلى من جسدها ومحافظتها على قوَّةِ ساقها الصحيحة. فبإدراكها لهذا النَّمطِ الجديد من العيشِ باكراً لم يزد وزنها في مَرحلةِ الإرتدادِ هذه إلا 3 أرطالٍ، والتي تمكَّنت في نهاية المطاف من أن تتخلَّصَ منها، وتابعت نشاطاتها بالكامل.

كانت تجرُّية " إيفا " مُختلفة، حيثُ أنَّها لم تتمتع بما حقَّقت من التَّخفيفِ الذي بلغَ الـ 140 رطلاً سوى أسبوعٍ واحد، بعدها مرَّضَ أبوها، وفجأةً تحوَّلَ كُلُّ وقتها الذي كانت تقضيه في العنايةِ بنفسها إلى وقتٍ مليءٍ بقيادةِ سيارتها ذهاباً وإياباً إلى مواعيدها مع الأطباءِ وجُلوسها للإعتناءِ بوالديها لوحدها، رَغْمَ وجودِ أخواتها في نفسِ المنطقةِ التي تعيش فيها مع أبويها، رافضةً أن تطلَّبَ من أحدٍ منهم المساعدةَ، مع شعورها ببعضِ الإمتعاضِ من جرَّاءِ ذلكَ، ومن ثَمَّ جاءت إليَّ طلباً للمساعدةِ في عودتها للمُتابعةِ، مع شعورها باليأسِ من أن تجدَ من يُساعدها في مَرحلةِ الإرتدادِ التي مرَّت بها، فساعدها في إدراكِ حقيقةِ أنَّها قد أصبحت في سعيها للحصولِ على إرضاءِ الآخرين من التَّمطِ "لا أستطيع قول لا"، الأمر الذي أظهرَ أنَّها بحاجةٌ لاستعادةِ السَّيطرةِ - والذي نجحت في تحقيقه، حيثُ قَضت وقتها في التفكيرِ بقولها كلمة "نعم" خلال حياتها (الأمر الذي اختلف الآن) بدأت تطلَّبُ المساعدةَ من إخوانها وأخواتها، وتمكَّنت من تحقيقِ ذلكَ مع أنَّها كانت بحاجةً إلى استراحةٍ لاستعادةِ الصَّحةِ العقليَّةِ بين الحينِ والآخرِ، ممَّا أتاحَ لها العودةَ إلى مُمارسةِ التَّمارين التي كانت لها عوناً على تفريغِ شُحنات التوتر التي كانت تُعاني منها، مع نجاحها في تعزيزِ علاقاتها الرُّوحية بقضاءِ شيءٍ من وقتها مع والدتها بحضورهنَّ في الكنيسة. فبطلبها للمُساعدةِ استطاعت "أفا" من التغلُّبِ على الصُّعوبات التي كانت تُواجهها ورُغمَ التقلُّبِ الذي حدَثَ في وزنها بين 2 - 5 رطل، فقد كانت راضيةً بالمقارنة للإجهاد الذي عانت منه من قبل.

أما بالنسبة "لدوغ ذو" 56 سنةً من العُمَر والذي كان يعمل كمدبرٍ تسويقٍ تنفيذي

والذي كان قد خَفَّفَ من وزنه بمقدار 12 رطلٍ خلالَ 3 أشهرٍ بسيطرتهِ على نمطهِ convenient consumer في الأكل مُحققاً سيطرةً لا بأسَ بها على وزنه.

لكن تغيُّراً واضحاً للظروفِ حَدَثَ فجأةً، وذلكَ عندما اندمجتِ الشَّرْكَةُ التي كان يعملُ فيها مع شركةٍ أُخرى وتمَّ ترفيعُهُ إلى نائبِ مديرٍ، وسرعانَ ما أصبحَ "دوغ" يقومُ بأدوارٍ كثيرةٍ ولم يتبقَ له وقتٌ يقضيه في العنايةِ بنفسه في آخرِ النَّهارِ، وعلى الرَّغمِ من أنَّه كان سعيداً بهذه الترقية، لكنَّهُ سرعانَ ما شَعَرَ بالتشُّبُّتِ والإجْهادِ أغلبَ الوقتِ، ممَّا دفعهُ للتحدُّثِ مع زوجته للحصولِ على المساعدةِ فأدركا معاً أنَّ "دوغ" أصبحَ من النَّمَطِ " النَّهْمِ " fast pacer وهو بحاجةٌ الآنَ إلى اتِّخاذهِ ما يلزمُ من التَّدابيرِ حيالَ ذلكِ، وقد كانَ إدراكُهُ للخللِ الذي أصابَ التوازنَ في حياته هو الخطوة الأولى، وكان اتِّباعُ خِطَطِ الإِسْتِرخاءِ والإنتباهِ واليقظةِ لهذا النَّمَطِ هو الخطوة الثانية. كما وخَفَّفَ "دوغ" من مُجملِ مَسْئولياته من خلالِ اسْتِجَارِ المُساعدين الذين هو بِأَمْسٍ الحاجةِ إليهم، واستغرقَ "دوغ" من 6 إلى 8 أسابيعٍ ليتمكَّنَ من أن يقولَ بصدقٍ أنَّه استعادَ شعورهُ القديمَ بنفسه، وهذا ما بيَّنهُ وزنه الذي خَسِرَ منه عِدَّةَ أرطالٍ كان قد كَسَبها من قبل.

إنَّ السيناريوهات التي أتينا على ذِكْرها ساعدت في تَأْكِيدِ مُعتقداتي حولَ كيفية التوصلِ إلى أهدافِ المُحافظة على الوزنِ في هذه الأوقاتِ الصَّعبة من الحياة: كُلِّما كُنْتَ في خِضَمِ أزمَةٍ من حياتك، فأنتَ بحاجةٌ لأن تُعْطِيَ نَفْسَكَ استراحة. وإلى أن يتمَّ التخلُّصُ من هذه الأزمة، لا بُدَّ من وضعِ هدفٍ إما بالمحافظة على الوزنِ، أو بأن لا تمتدَّ الزيادةُ لأكثرَ من خمسِ أرطالٍ. بأسوأِ الأحوالِ، فرِّغِ لِنَفْسِكَ وقتاً للحصولِ على المساعدةِ والدَّعمِ إما من صديقٍ تثقُ بهِ أو من فردٍ من أفرادِ العائلة، أو من مُتخصِّصٍ بالأُمورِ الصحيَّةِ، أو من عضوٍ في الكنيسة، أو من كتابٍ أو حتى من عُرفِ المُحادثة على الإنترنت. اثبت على السُّلوكيات المحوريَّة فإنَّ وراءها أساساتُ نمطِ العيشِ الصحي.

## المحافظة على السلوكيات المحورية:

إنَّ مراجعتك للسلوكيات المحورية لِكُلِّ من أنماطِ الأكلِ ومُمارسة التمارين وسُبُل معالجة صعوبات الحياة، والتي تُشكّل أساسَ مَبْدَأِ الأنماط الذي أنشأته، سيُساعدك في المتابعة.

## انتقِ الأغذية الممتازة.

تُعتبر "الأغذية الممتازة" حلماً لدى مُمارسي الأنظمة الغذائية، وهي صِنْفٌ من الأغذية النباتية التي عرّفها علماء أبحاث التغذية لتزويدنا بأقصى درجات القيم الغذائية ذات الحد الأدنى من السُعرات الحرارية نسبياً، فأوعية الأغذية الممتازة مُتوفرة في بلادنا، فبعضها يُعتبر طبقاً رئيسياً لأنظمتنا الغذائية في حين أن البعض الآخر منها ليسَ بذلك الشئوع الكبير.

وبما أن الأمريكيين عادةً ما يَخْتارون الأغذية عالية الدَّسم والسُعرات الحرارية مع القليل من القيمة الغذائية، فإنَّ خبرتهم في طبخ الأغذية الصحية والتمتع بها تُعتبر قليلة.

إنَّ الأغذية الممتازة تقتصرُ على النباتي منها - مثل الفواكه والخضار والحبوب والجزر والبذور والفاصولياء المجففة والعدس ومُنْتجات الصويا - والتي تتراوح عموماً بين خفيفة الدَّسم والسُعرات الحرارية والمعتدلة لکنها غير غنية بطبيعتها بالفيتامينات والمعادن والألياف والمواد الكيميائية المقاومة للأمراض، فمثلاً يُعتبر نبات "الكولارد" الأخضر غذاءً ممتازاً لأنَّ نصفَ كوبٍ مطبوخٍ أخضرٍ لا يحتوي إلا على 25 سعرةً حرارية، وكمياتٍ لا يُستهانُ بها من فيتامين B والكالسيوم والألياف كما ويُعتبر مصدرًا غذائيًا ممتازاً لِكُلِّ من فيتامين A & C، وبالنسبة للأنظمة الغذائية الخافضة للوزن، فإنَّ نبات "الكولارد" يُعتبر مصدرًا للطاقة الغذائية، والوصفات الغذائية الممتازة والتي تحتوي كُلهَا على الأقل على مُكونات الأغذية الممتازة، تُبيِّن كيفية دمج المزيد من الأغذية الممتازة (مثل نبات "الكولارد" الأخضر) ضمنَ نظامك الغذائي.

أسطورة الأنظمة الغذائية: إنَّ الكربوهيدرات أو الخوف من الكربوهيدرات يجعلُ بعض الناس يتجنبوا الفواكه الطازجة والخضار، وأن يتجاوزوا في طعامهم حُبز الحبوب الكاملة والمعكرونة، مع أنَّ الوجبات الصحية (ومن دون وضع المواد العالية الدَّسم أو الصَّلصات على وجهها)، فإنَّ هذه التركيبة من الكربوهيدرات عالية الألياف تُعتبر عنصر ضروري ومُرضي لأنظمة الأغذية لتخفيف الوزن.

بيَّنت التجارب أنَّ البدانة نادرة نسبياً بين السُّكان الذين يتناولون أنظمة غذائية عالية الألياف المتوفرة بكثرة في الأغذية الممتازة، والسبب هو أنَّ الألياف تُسهِّل عملية التقليل من السُّعرات الحرارية الأمر الذي يُعتبر الحل لتخفيف الوزن، وعلى الرَّغم من أنَّ ذلك النَّبات لا يُعتبر الطَّلقة السَّحرية، لكنَّ الألياف فيه كذلك، فبقدر ما تتناول منه وتراكم مكوّناته في الجِسم يُشعرُ صاحبه بالشبع والمزيد من رِضى، والفوائد الإضافية تتضمن تحكُّم أكبر بالسُّكر في الدَّم (لمرضى السُّكري)، مع انخفاض في الكوليسترول في الدَّم، مع قِلّة احتمال الإصابة بأمراض القلب وبعض أشكال السرطانات، وقِلّة التعرُّض للإمساكات.

ومن مصادِر الألياف التي أنصحُ بها، الأغذية الطبيعية بدلاً من مكملات الأنظمة الغذائية بما أنَّ ذلك أفضل طريقة لإنشاء الأنظمة الغذائية الصحية، ولا توجد الألياف إلا في المصادر النباتية - مثل مُنتجات الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات.

حاول تناول 25 - 38 غرام منها كلَّ يوم (أي ضعف مُعدّل ما يستهلكه الأمريكيين حالياً تقريباً). ولتحقيق هذا الهدف، فإني أنصحُ باستبدال المُنتجات الناقصة للحبوب الكاملة منها، واختيار المزيد من الفواكه والخضار مع كلِّ وجبة رئيسية أو خفيفة. والفائدة الأخرى التي يُمكنُ كسبها من تناول الأغذية الممتازة supper Foods بأنّها مُنخفضة من حيث كثافة الطَّاقة لتُصل إلى المُعتدلة (وهو مُصطلح غير مألوف لدى مُمارسي الأنظمة الغذائية لكنَّهُ يجبُ أن يكون كذلك)، الأمر الذي يُعتبر بمثابة ربح أو علاوة غذائية لأولئك الذين بحاجة إلى تناول السُّعرات الحرارية بغية تخفيف الوزن، ومن ثمَّ يتحوَّل الأمر إلى أن يشعُر المرء بالشبع والرِّضى مقيسان بعد تناول كمية من الأغذية بدلاً من مُجرّد استهلاك عددٍ من السُّعرات الحرارية، وبكلمة أخرى، إذا تمَّ تحضير وعاء كبيرٍ من معكرونة السبكيّتين الليلتين

متعاقبتين، أحدهما بصلصة الطماطم والخضار (مع نسبة ألياف أكبر وسُعرات أقل من الأغذية الممتازة) ولليالية الثانية قشدة الصلصة (مع سُعرات أكثر)، فمن المحتمل أن تأكل نفس الكمية تقريباً كل ليلة حتى ولو كان في أحد الأطباق زيادة كبيرة بالسُعرات، كما أن هناك شيء متعلق بمنظر حجم الغذاء المُستهلك وحساسيته الفيزيائية، الأمر الذي يُعتبر مهمٌ بالنسبة للإحساس بالشبع، لذلك فإذا اخترت غذائك بحكمة، فبمقدورك أن تشبع وترضى بالقليل من السُعرات الحرارية.

وكما يتبين من تعريفها، فإن الأغذية ذات الكثافة المنخفضة من الطاقة، فيها أقل كمية من السُعرات في كل وجبة مفروضة من الأغذية ذات الكثافة العالية من الطاقة، فتركيب العناصر الغذائية - من دسم وكربوهيدرات وبروتينات وألياف وماء - تُحدد قياس الكثافة الطاقية، وكقاعدة عامة، كلما زاد محتوى الغذاء من الماء كلما نقصت كثافة الطاقة فيه، ولهذا السبب تجد أن معظم الفواكه والخضار والشوربات تُعتبر مشبعة وقليلة السُعرات، والشيء نفسه يُعتبر صحيحاً بالنسبة للحبوب المطبوخة والحبوب مع الحليب منقوص الدسم، والفاصولياء والسلطات، وفي النهاية الأخرى من الطيف هناك الأغذية ذات الكثافة العالية من الطاقة - مثل أنواع البسكويت ورقائق البطاطا وبسكويت الشوكولاتة والكعك المحلى والزبدة، وهي أغذية مليئة بالسُعرات الحرارية، لكن بالمقابل مع القليل من احتمال الشبع في تناولها. وفي الجدول التالي هناك بعض من الأمثلة عن الوجبات التي يُمكن أن تُجرّبها، وذات الكثافة المنخفضة من حيث السُعرات الحرارية.

الوجبات ذات الكثافة المنخفضة من حيث السُعرات الحرارية

الوجبات القديمة	الوجبات الجديدة
أنواع الفطور القديمة	أنواع الفطور الجديدة
الحبوب قليلة الألياف، مع الحبوب الكاملة.	الحبوب عالية الألياف، أو طحين الشوفان مع السكر الأسمر، مع قشدة الحليب والعنب الأحمر.

بياض البيض الممزوج، القمح الكامل المحمّص، اللحم غير منزوع الشحم، وشرائح الفريز.	البيض المقلّي مع اللحم.
عجّة البيض بالجبن والتفانق.	عجّة بياض البيض مع الفطر، والبصل مع الجبنة الإيطالية اللّزجة، أو جبنة الصويا، أو شريط تفانق الصويا
كعكة مُحلاة مقلية مع القهوة	الفطيرة الدنماركية بأليافها العالية، جبنة خفيفة أو البقرة الضاحكة، و المن والقهوة.
وجبات الأصابع الفرنسية المحمّصة السريعة مع عصير البُرْتقال	كعكة الحبوب الكاملة المحمّصة مع شرائح البُرْتقال والحليب مَقْوَص الدّسم.
وجبات الغداء القديمة	وجبات الغداء الجديدة
سندويش السّجق مع رقائق البطاطا.	سندويش تُركي يخبز الحبوب الكاملة، مع الخس والطماطم والخردل وسلطة الفواكه الطازجة.
هوت دوغ بالمقالي الفرنسية المفلطة.	الخضار المفلطة وسلطة الخس الأخضر.
قشدة شوربة الدجاج مع البسكويت.	الفاصوليا بشوربة الخضار وبسكويت الحبوب الكاملة.
تشيز بيرغير، وحلقات البصل المقلية.	فيجي بيرغير مع كعك الحبوب الكاملة مع الطماطم والخس والمخلل وصلصة الباربيكيو وسلطة الكرنب.
اللبن مع البسكويت المملح.	جبنة الحلوم البيضاء منقوصة الدسم وممزوجة باللبن وشرائح الخوخ، مع البسكويت الخفيف والعالي الألياف.
وجبة العشاء القديمة	وجبة العشاء الجديدة.
السّمك المقلّي وحلقات البصل المقلية الفرنسية	السّمك المشوي مع الخضار المقلية فوق الرز مع حُبز الحبوب الكاملة.
جوانح الدجاج مع رقائق البطاطا	لحم الدجاج الأسود منزوع الجلد والبطاطا البروستد والخضار وشوربة الأرز والخضار.
صدّر دجاج مشوي مع المقالي الفرنسية والدّرة.	دجاج مشوي باربيكيو، مع قطع البطاطا الحلوة المشوية، سلطة الكرنب من دون قشدة.

المعكرونة اللؤلؤية من الحبوب الكاملة مع زيت الزيتون، والثوم والقرنبيط وعلى وجهها صلصة، مع الشكشوكة، مع طبق كبير من السلطة ومرقة التوابل منقوصة الدسم.	المعكرونة بالجبنه شلل، مع الخبز مع الثوم.
خضروات مع اللحم المطبوخ بالطريقة الصينية مع الرز، مع طبق من سلطة السبانخ.	اللحم بالخبز وقشدة السبانخ

### زد من حبات Omega 3 وأنواع الدسم المنقوص الصحي للقلب:

يتواجد الـ Omega 3 في السمك الدهني وبعض البندق والبذور، مثل الجوز وبذر الكتان، وقد تبين أن هذه الأنواع من الزيوت تقلص من أمراض القلب وتحسن الوظيفة المناعية، والنوع الآخر من تلك الزيوت أو الدسم التي يمكن إضافتها إلى النظام الغذائي هي الدسم المنقوص الصحي للقلب مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا، ولا تنسى أن كل أنواع الدسم تحتوي على 9 سعرات حرارية في كل غرام، لذلك فإني أنصح باستخدام الزيوت منقوصة الدسم تماماً مثل البهارات للنكهة والطعم. لذا فبدلاً من وجبة الجوز، فإني أقترح بأن تتمتع به مبروش ومرشوش على أنواع السلطات أو الأطباق المقلية على الطريقة الصينية.

### أسطورة الأنظمة الغذائية: تجنب كل أنواع الدسم

إن الفاتوفوبيا أو الخوف من الدسم، يجعل بعض الناس يفرطون في أكل الأغذية الخالية من الدسم تماماً (والتي تتعادل من حيث السعرات الحرارية مع مقابلاتها من الأغذية الدسمة، وعالية السكر، ولا تشبع) وفي أكل القليل من الأغذية التي فيها من أنواع الدسم الصحي للقلب - وكلاهما تُعتبر وصفات فقيرة كبرنامج مرضي لتخفيف الوزن، وتتواجد أنواع الدسم الوحيدة الرابطة العضوية المضاعفة والثنائية الرابطة العضوية المضاعفة، أي منقوصة الدسم، في ثمرة الأفوكادو والجوز وسمك السلمون وزيت الزيتون وكلها تزيد من النكهة والرأحة وترطيب وطعم الأغذية.

## تناول الغذاء الذي فيه البروتين من دون دسم:

إنَّ وجود البروتينات في الأنظمة الغذائية يُعدُّ أساسياً للصحة الجيدة، وبالتحديد عند تخفيف الوزن بحدٍّ، ولكن يجب أن تكون مصادر هذا البروتين ليست بالضرورة حيوانية - أي من اللحم والسَّمك، أو لحوم الطيور أو مشتقات اللبن، فهذه الأغذية غالباً ما تكون مشحونةً بالدسم والسُّعرات الحرارية، ومع أنَّها تحتوي على كميات كبيرة من المواد المغذية، لكنها لا تحوي أي من الألياف ومواد الفيتوكيميكالز أي المواد الكيماوية النباتية، لذلك فهي لا تُعتبر من الأغذية الممتازة.

إذا كنتَ مثل معظم الأمريكيين، فمن المحتمل أن يكون ما تستهلكه من البروتينات يزيد على ما يُسمح به من الأنظمة الغذائية المنصوح بها RDA أي 0.4 غرام في كل رطلٍ من وزن الجسم. أي ما يُعادل حوالي 65 غرام لوزن 160 رطل و 80 غرام لشخصٍ بوزن 200 رطل، وبمُجمل القول: فإنَّ البروتينات يجب أن تُشكل من 10 إلى 35٪ من مجموع السُّعرات الحرارية وفقاً لآخر المعايير الإرشادية من المعهد الطبي، ونصيحتي هنا ثلاثية:

أولاً: إذا كنتَ ممن يأكل البروتينات الحيوانية فاختر اللحوم الخالية من الدسم وزبدة مشتقات اللبن والدجاج منزوع الجلد والسَّمك وبياض البيض، والإستثناء الوحيد من بين كل ذلك، السَّمك الذي يُمكن أن يكون دسماً بما أنَّه يحتوي على دسم Omega 3 المذكور آنفاً.

ثانياً: تأكّد من وجود كميات وافرة من بروتينات الخضار في نظامك الغذائي. فالأغذية الممتازة اليومية تحتوي على الصويا (لبن tofu)، حليب الصويا، فول الصويا المسلوق، وبدائل اللحوم، وأصابع (Luna Bar)، العدس والفاصوليا والبندق والحبوب وغيرها من الخضار، وتُعتبر الصويا بالتحديد صحيةً في الأنظمة الغذائية بما أنَّها تحوي على مواد مقاومةً للسرطانات وأمراض القلب.

ثالثاً: لا بُدَّ من وجود البروتينات في كلٍّ من وجباتك فهو كمصدرٍ للطاقة كما يُخفف من الجوع للوجبات التي بعدها.

أسطورة الأنظمة الغذائية: لا بُدَّ من بروتينات اللحم ضمن النظام الغذائي لتكون صحيةً بالطبع، فإن كل منا بحاجة إلى البروتينات في أنظمتنا الغذائية، وخصوصاً عندما نمنع

أنفسنا من مجمل الأغذية التي فيها سعرات حرارية وعند تخفيف الوزن. ويحدث الإضطراب عندما يظن الناس أن اللحوم هي المصدر الوحيد المفضل لتلك البروتينات. فشعار القليل والمنزوع الجلد يجب أن يكون هو شعارك عند أكل اللحوم. كما وأن من الخيارات الجيدة السمك والخضار كمصادر للبروتينات (الفاصوليا والخس والبندق والصويا) والتي تعتبر قليلة السعرات الحرارية لكنها متنوعة أكثر وجيدة الطعم عند تخفيف الوزن. لذا فإن هناك الكثير من الأسباب التي تجعلك تقلل من قولك "أين اللحوم؟".

### أشرب المزيد من الماء:

بما أن الماء هو المادة الأكثر نسبةً من تكوين أجسادنا (حيثُ أنَّ الماء يشكِّلُ 73٪ من الأنسجة الخفيفة في أجسادنا)، فلا بُدَّ من التزوُّد مِنْهُ بشكلٍ مُتكرِّرٍ، فكلِّما زادت الهيدرات (الماء) في جسمك كُلِّما شعرتُ بالنشاطِ، فأنا أزيدُ من مَدَحِ الماءِ لسببين إضافيين، فإذا كانَ من عاداتك شُرْبُ العَصَائِرِ وأنواع الكولا المألوفة كمشروبات مفضلة، فأنت تشرب معها مئات السعرات الحرارية يومياً، وهذا وحده يَصْنَعُ الفَرْقَ بين تخفيفِ الوزنِ وعدمه، فإذا حوَّلتَ عاداتكَ للماءِ المجرَّدِ، فسُرَّعان ما تتخلَّصُ من تلكِ السُّعراتِ الحراريَّةِ الزَّائدةِ، والسَّببُ الآخرُ هو أنَّه غالباً ما يُساءَ فهمُ عمليةِ الإماهةِ على أنَّها هي الجوع.

لذلكَ فبدلاً من التَّحوُّلِ إلى الماءِ وإشباعِ العَطَشِ، تَرى الشَّخْصَ يَزِيدُ مِنَ الأَكْلِ، فإذا حافظَ المرءُ على المياهِ في جسمه، فإنَّ ذلكَ على الأغلبِ سيُساعدُهُ على التَّحَكُّمِ في مُجمل ما يدخلُ إلى جسمه من سُّعراتِ حراريَّةٍ، لكنَّ السُّؤالَ هُنَا هو كَمَ هي كميَّةُ المياهِ التي يَحْتَاجها الشَّخْصُ؟ فعلى الرَّغْمِ من أنَّ الحاجةَ إلى كميَّةِ المياهِ تَتنوَّعُ وَفَقاً للوزنِ ومدى نَشَاطِ الجِسْمِ، فإنَّ القاعدةَ المقبولةَ هي 64 أونصة (8 كؤوس) يومياً.

### خَفِّفْ من تناول الدَّسَمِ المشبعِ والدَّسَمِ الغير مشبعِ:

هذهِ أوَّلُ نصيحةٍ أنصحُكَ فيها بتخفيفِ شيءٍ ما بدلاً من إضافتهِ، والسَّببُ هو أنَّ هذينِ النَّوعينِ من الدَّسَمِ يُعتبران "قاتلان" وليس لهما دورٌ في الأنظمةِ الغذائيَّةِ. فالأولُ مِنْهُما يتواجدُ في مُشتقاتِ اللَّحْمِ المدهنِ واللَّبَنِ الكاملِ، وفي الكثيرِ من

المأكولات المُحضَّرة في المخابز، أما الدَّسَمُ الغير مُشبع فيُصنَّعُ أولاً من الزيوت النباتية المقساة صناعياً مُتحوِّلةً إلى سَمَنِ صِناعِي، كما وتتواجد في وجبات المُقبلات الخفيفة. فإذا تخطَّيت هذه الأغذية الدَّسمة في نظامك الغذائي، فسوفَ تتناول ليس فقط الأغذية الصحيَّة للقلب بل وستتخلَّص أيضاً من الكثير من السُّعرات الحراريَّة من نظامك الغذائي أيضاً، ولوضع هذه الإرشادات والنصائح قيد التنفيذ، فاختر فقط مُنتجات زُبدة الألبان واللُّحوم منزوعة الجلد، وتُحقق من العلامات المكتوبة على أنواع الدَّسَم المشبعة منها والغير مُشبعة Trans (تشيرُ الزيوت المهدرجة على العلامات المكتوبة على الأغذية، لوجود دسمٍ مُشبعٍ في المُنتج).

### ارجع إلى مقياس السُّعرات الحراريَّة:

يَحرقُ الجسمُ السُّعرات الحراريَّة باستمرارٍ ولا يتوقَّف، في كُلِّ 1.440 دقيقةٍ في اليوم، وتشيرُ كميَّة السُّعرات الحراريَّة المحروقة إلى العُمُر (فكلِّما كان السنُّ صغيراً كلِّما زادت كميَّة السُّعرات المحروقة) وإلى الوزن (كلِّما زاد الوزن كلِّما زادت كميَّة السُّعرات المحروقة)، والأهم من ذلك كُلُّهُ، إلى مدى نشاط الجسد، الأمر الخاضع كلياً إلى سيطرتك (عكس الوزن، الذي 60% منه تحت سيطرتك والباقي قيل أنه يخضع للوراثة).

إنَّ زيادةَ حرقِ السُّعرات الحراريَّة من خلالِ نشاطاتِ الحياة اليوميَّة ADLs (وهو مُجمل حركات الجسد خلال النَّهار) وتمارين الأيروبيك (التمارين المجدولة)، تعدُّ أساسَ خطط التمارين التي ضمَّن البرنامج الذي أنشأته، وعندما يتعلَّق الأمر بتخفيف الوزن على المدى البعيد، فإنَّ النَّشاط البدني هو المتبى الأكبر بالنجاح.

#### ❖ تقدِّمُ خُطوة ❖

إذا كُنْتَ ذو وزنٍ زائدٍ، فيجبُ أن تُشارك في نشاطاتٍ لا تقلُّ زمناً عن 150 دقيقةٍ من الحركات المعتدلة الكثافة (تنظيفٌ مستمرٌ للمنزل، وتمارين الأيروبيك أو تمارين التحمُّل والمقاومة) كُلَّ أسبوعٍ، لكنَّ لتخفيفِ الوزن على المدى البعيد، فلا بدُّ لك من التقدُّم والوصول إلى 200 دقيقةٍ.

إنَّ زيادةَ روتينِ النَّشاط البدني باستمرارٍ يعتبرُ أساسياً لأنَّ الجسد يتكيَّفُ مع الحركات المتكررة والمألوفة، بغض النَّظر عمَّا تقومُ به، فإني أنصحُكَ بتغيير سرعة

التقدم أو الفترة الزمنية أو الشدة أو التكرار، الأمر الذي سيشكل تحدياً لعضلاتك ويزيد من لياقة التنفس القلبي.

### أساطير الأنظمة الغذائية:

إذا مارست التمارين، فإني سأتمكن من أكل ما أريد، وأخفف من وزني، مارس بعض مَرَضاى التمارين من 3 - 4 مرات في الأسبوع ولمدة أشهر وما زالوا ساخطين لأنهم كانوا يخسرون القليل من الوزن أو لا يخسرون شيئاً، والحقيقة، هي أن الكثيرين مُقتنعين بفكرة أن أجسادهم لا ينفع معها شيء، غير أن الواقع هو أن السُعرات الحرارية في الأغذية لها أثرها الأكبر بكثير على موازنة وزن الجسد مما للتمارين (خصوصاً في بداية برنامج تخفيف الوزن)، وهالك السبب، إذا استبدلت وجبتك الخفيفة الليلية Dove Bar ذات الـ 340 كالوري، بأصبع عصير الفواكه ذو الـ 45 كالوري، فقد خلصت نفسك من 295 كالوري. وبالمقابل، فإنك إن مشيت على جهاز المشي لمدة 30 دقيقة، فستحرق ما يقرب من 115 كالوري (بناءً على وزن جسديك وشدة التمارين) فوق السُعرات المتبقية التي تحرقها وقت الإستراحة، وهكذا سعة فوق سعة، ستحصل على شيء أعلى قيمة من المال الذي صرفته من خلال تخفيف سُعرات الأغذية، وهذا ما لا يجب أن يتم تشويشه بحقيقة أن ممارسة التمارين على المدى البعيد هي المتبى الأكبر بقدرة الممارس للأنظمة الغذائية على المحافظة على تخفيف الوزن، لذا فعلى الرغم من أهمية التمارين الحيوية بالنسبة للبرنامج الصحي لتخفيف الوزن، يجب إضافة الخطط الغذائية لفوائد تخفيف الوزن بأقصى درجاته.

### زد من سرعة عمليات الأيض في جسمك:

إن محاولة تخفيف الوزن والمحافظة عليه من دون تدريبات القوة هو بمثابة محاولة الإمساك مع وجود يد واحدة مربوطة خلف الظهر - وذلك ممكن لكن الأمر سيصبح أسهل بكثير عند استخدام كلتا اليدين، والسبب في الأهمية الكبيرة لتدريبات القوة بالنسبة لممارسي الأنظمة الغذائية هو أنها تزيد معدل عمليات الأيض الأساسية أو BMR، حيث أن الـ BMR يتم تحديدها بشكل أولي بقوة العضلات لدى الشخص، فبناء العضلات يُتيح له حرق المزيد من السُعرات الحرارية حتى وقت

الرَّاحة! وتدريباتِ القوَّة لها فوائدٌ أُخرى، بما فيها تحسينُ القوَّة وقوَّة التحمُّلِ ونشاطِ العضلاتِ وكثافةِ العظامِ، فبذلِ المجهودِ مدَّةً يوميِّين أو ثلاثة كُلِّ أُسبوعٍ في الأيامِ الغيرِ مُتعاقة، يُتيحُ للعضلاتِ أن تُستريح.

فإذا رأيتَ أنَّ عملياتِ الأيضِ عندك خاملةً، فالاحتمالُ هو بأنَّك لم تُضَمِّ تدريباتِ التحمُّلِ إلى روتينِ التمارينِ الرياضيَّة.

### تَمَتَّعْ بالفوائدِ الفائضة من مُمارسة التمارين:

يَنبُتُ عن تخفيفِ الوزنِ الكثيرُ من الآثارِ على مَشاعركَ تجاهَ نفسك، وجَسديك والثِّقة بِقدرتكَ على تحقيقِ النَّجاحِ، وفائضِ الفوائدِ من وراءِ مُمارسةِ التمارينِ هو الحيويَّة والقوَّة التي تُشعُرُ بها من جراءِ كونكَ شخصاً نشيطاً بديناً، وقد أظهرتِ الدِّراساتُ أنَّ مُمارسةِ التَّمارينِ تُحسِّنُ المزاجِ، وتُخفِّفُ من الاكتئابِ، وتفرِّغُ الهمومَ والضُّغوطِ. وحال ما تُشعُرُ بازدهارٍ في المزاجِ خلالَ التمارينِ، فسيُزيدُ اندفاعكَ لكي تُحافظَ على نشاطكَ البدني.

### خُذْ وقتكَ لتتخلَّصَ من الإجهادِ (الإرهاق):

لا يَخفى على أحدٍ أنَّ الإجهادَ والإرهاقَ يُمكنُ أن يُشكِلانِ دافعاً قوياً للإفراطِ في الأكلِ، حتى أنَّ بعضَ الباحثينَ ذكروا هرموناتِ الإرهاقِ على أنَّها سببُ تراكمِ الدَّسمِ في البطنِ عندِ النِّساءِ، كما وتمَّ إثباتُ أنَّ الإجهادَ يجعلُ النَّاسَ أكثرَ عرضةً للأمراضِ ويُقلِّصُ من إمكانيَّةِ تعافيهمِ منها، وما تزالُ مُعظمُ الكتبِ التي تتكلَّمُ عن الأنظمةِ الغذائيَّةِ تعرِّضُ مفاهيمَ الأغذية فقط من دونِ طرحِ هذا البُعدِ الهامِ للسيطرةِ على الوزنِ، بل إنني أشعُرُ أنَّه من الأساسياتِ بالنسبةِ للشَّخصِ الذي يُريدُ أن يُخفِّفَ وزنه، أن يواجهَ الصِّلةَ المزيَّقةَ بينِ الوزنِ والإجهادِ مباشرةً إذا أرادَ أن يُحقِّقَ ذلكَ فعلاً - ويبقيها بعيدةً عن ذهنه.

### غَيِّرْ من عقلكَ وجسدكَ معاً:

إنَّ مسألةَ تخفيفِ الوزنِ هي أكبرُ بكثيرٍ من مُجرَّدِ مياهٍ وبروتيناتٍ وتمارينِ أيروبيك - فهي أيضاً مسألةُ تقبُّلِ الشَّخصِ واحترامه واعتناؤه بذاته، فموقفه وعواطفه وعلاقاته لها تأثيرٌ كبيرٌ على الصِّحةِ البدنيَّةِ، حتى أنَّ الباحثينَ أظهرُوا أنَّ الموقفَ أو السُّلوكَ المتقائلَ لدى الشَّخصِ وشبكةِ علاقاته الاجتماعيَّةِ والروحانيَّةِ، كُلُّ ذلكِ

يؤثر على صحته وحالته النفسية، كما أن سلوكه يؤثر على صنع قراراته اليومية وسبل حله للمشاكل التي تعترضه، واختيار ما يناسبه من سلوكيات تُقيد في صحته - فكل هذه العوامل مُجمعة تُعتبر حاسمة تجاه التخفيف الصحي للوزن.

### وثق الصلة بين عقلك وجسدك:

أثبت الباحثون أنه من خلال الإستجابة الإسترخائية، يُمكن للمرء أن يتعلم أساليب جديدة لمواجهة الإرهاق، وحتى أنه يُحسّن من صحته الجسدية، فكلما زاد فهم الشخص كيفية التسكين المتبادل بين العقل والجسد كلما زاد تأثير ذلك على المزاج - و على الوزن، وعلى الرغم من الجهود اليائسة التي يبذلها ممارسي الأنظمة الغذائية للحصول على مؤثر خارجي (مثل حبة دواء أو مُعجزة ما) بغية تحقيق قفزة نوعية في تخفيف الوزن، لكن الأمر في الواقع يتعلّق بالخطأ العقلية الجسدية التي يتخذها المرء، والتي من المُمكن أن تكون دافعا قويا لتحسين الشعور بالذات والسيطرة على الوزن، إن الثبات على المتابعة يُعتبر أسهل عند وجود شبكة عائلية واجتماعية داعمة. ومما يفيد أحيانا (أو حتى من الضروري) أن يفهم المرء نمط عائلته وأصدقائه وزملائه ومُساعديه في العمل، بحيث يتمكن من استخراج الدعم منهم وتجنّب الصراعات. فمثلا، إذا كانت زوجة الرجل أو زوج المرأة وأولادهم ذوي أوزان ثقيلة أيضا، وأراد الواحد منهم أن يجعل من تخفيف الوزن نمط عيش عائلي "شأن عائلي" وليس فردي، فمن المهم أن يعرف نمط شخصياتهم بحيث يطرح المسألة الفريدة الخاصة بهم مباشرة، فتأمين الفواكه الطازجة ووضعها في أرجاء المنزل، وتحضير الخضار على العشاء، وتحضير بعض الوجبات التي ليس فيها لحم، سيدعم ويشجّع الشخص من نمط "كاره الفواكه Fruitless Feaster" ضمن العائلة.

وإذا كان الشخص وزملاؤه ومُساعدوه في العمل "مجموعة الغداء المشترك في العمل" من النمط mindless muncher فإبعاد الشوكولاتة والسكاكر عن مكاتبهم يُعتبر تذكرة نجاح مُتبادلة.

كما أن مُصادقتك لشخص ما من النمط "المناضل الكاره للحركة" "hate-to-move strugglers" في الحي الذي تسكن فيه، يُمكن أن تُحرّضك على متابعة مُشتركة لتمرين اللياقة، وكما ترى، فأحد الأشياء المُمتعة حول زيادة تزامن

الأعراض هو أن له تأثيراً على كل شخصٍ من حولك، والآخرين يميلون إلى الإشتراك  
في تخفيف الوزن - حالما تُريهم الأسلوب.