

الباب الأول

السمنة



obeikandi.com

## محتويات الباب الأول

- مقدمة.
- ما هي السمنة؟
- ما هي أسباب السمنة؟
- السمنة وأمراضها.
- علاج السمنة.
- الوقاية من السمنة.
- كيف تعرفين مؤشر كتلة جسمك؟
- اعتقادات خاطئه حول السمنة.
- كيف تنقصين وزنك وتغيرين شكلك؟
- ما الذي يمكن أن يساعدك أيضاً؟
- كيف تحافظين على وزنك الجديد؟

## مقدمة

السمنة قد ينظر الكثير إليها على أنها أمر بسيط، وقد ينظر البعض على أنها مجرد منظر غير مقبول أو تشويه لجمال أجسادنا، وقد



**السمنة**  
قبل البدء

يفطن القليل إلى خطورتها ومع ذلك يقفوا مكتوفي الأيدي غير قادرين على إيقافها لكل هؤلاء ولكي عزيزتي القارئة نقول احترسي

من مرض خطير أسمه السمنة، ومن الواجب أن نتذكر دائماً أنها مرض، وليست بالمرض البسيط فحسب، بل تعد مرضاً من الأمراض الخطيرة، إنها مرض من أمراض عصرنا الحديث.



## ما هي السمنة؟

السمنة هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم. وتعرف السمنة كذلك بأنها تراكم غير طبيعي للدهون في مخزون الأنسجة الدهنية في كل أجزاء الجسم، هذا المخزون يزداد بزيادة العمر في البالغين ويميل للنقصان مره أخرى بعد العقد السادس من العمر.

تعتبر السمنة مشكلة صحية تفوق كل المشاكل الغذائية الأخرى، حيث أنها تزيد في نسبة الوفيات كما أنها ترتبط بمشاكل عاطفية ونفسية، فهذا يعنى أنها تؤثر على سلامة الفرد والعائلة والمجتمع.

## ما هي أسباب السمنة؟

### الثقافة الغذائية

عدم وجود ثقافة غذائية لدى الفرد العادي، وبالتالي يلتهم الغذاء المرتفع سعراته الحرارية مع عدم حرق هذه السعرات بممارسة الرياضة أو أي أنشطة حركية كالمشي من البيت للعمل والعكس الذي يؤدي بالتالي إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان.

معظم الناس يعتقدون أن المواد السكرية والنشويات هي المسئولة عن زيادة الوزن، ولكن في حقيقة الأمر هناك عامل مهم جداً هو المسئول بالدرجة الأولى عن 90% من حالات السمنة وعن معظم أمراض الجسم الأ وهو زيادة نسبة الدهون في الأطعمة والتي ينتج عن زيادتها في العام والتي تؤثر على صحة الفرد العامة، حيث أن الدهون بها كفاءة أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات في التكتل في أنسجة الجسم الدهنية ، وأفضل مثال علي ذلك انتشار ما يسمى بالوجبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية في الدول الغربية ودول

أخرى أدت إلى انتشار السمنة والأمراض المصاحبة لها لم تكن تظهر من قبل فأصبح تناول الطعام نوعاً من أنواع المتعة وليس لإسكات الجوع كما كان في السابق.

## العادات والتقاليد

للعادات والتقاليد في مجتمعاتنا دور كبير في السمنة حيث يقضي الموظفون معظم أوقات عملهم وهم جلوس في مكاتبهم وعندما يعودون إلى منازلهم يتناولون الغداء ثم ينام الكثير منهم مباشرة ثم يستلقون ليقضوا ساعات طويلة أمام التليفزيون مع تناول الوجبات الخفيفة للتسلية كالمكسرات والحلويات وغيرها وأما تنقلاتهم فتكون بواسطة السيارات بحكم بعد المسافات وحرارة الجو، هذا بالإضافة إلى المناسبات كشهر رمضان ( الذي هو أحد فوائد الصيام هو راحة البدن من عناء السنة، فيتغير الوضع إلى إحساس بالحرمان طوال النهار وتكديس الطعام في الإفطار وبعده حتى يكاد الفرد لا يقدر على التنفس من كثرة الأكل والشرب فيشعر مع نهاية الشهر أنه زاد في الوزن. إن عاداتنا وتقاليدنا الخاطئة لها دور كبير في حدوث السمنة وتفشى أمراضها في مجتمعاتنا.

## النساء ( هذا العامل خاص بالنساء فقط )

فالمرأة أكثر قابلية للسمنة من الرجل بسبب الحمل والولادة، كذلك تقل حركتهن في المنزل إما بسبب الكسل أو بسبب الخدم الذين يقومون بأعمال البيت فيستسلمن للسمنة ويؤجلن موضوع الرشاقة حتى يقترب موعد مناسبة كحفلة زفاف أو غيرها فتسعى جاهده لتخفيف وزنها حتى تستطيع ارتداء الملابس المناسبة لتبدو رشيقة أمام الناس فتسارع لتطبيق أنظمة رجيم قاسية ومضرة بالجسم في سبيل الوصول للهدف بسرعة، وما أن تنتهي المناسبة حتى تسارع للعودة إلى نظامها القديم فيبدأ وزنها يرتفع من جديد.

## عامل الوراثة

للوراثة دور هام في حدوث السمنة، فقد يولد الطفل وعنده قابلية للسمنة وخاصة إذا كان أحد الوالدين بدين أو كلاهما، فقد بينت الدراسات أن الوراثة تلعب دوراً بنسبة كبيرة كعامل يؤدي إلى السمنة ( هناك جينات خاصة تتحكم في نسبة التشحم في مكان معين من الجسم أو في الجسم كله وتكون اعراض السمنة واضحة عند سن البلوغ أو بعدها بقليل في عدد لا بأس به من أفراد العائلة الواحدة ).

## الغدد الصماء و الهرمونات

تلعب الغدد الصماء دوراً هاماً في أنشطه الجسم المختلفة وقد تؤدي إلى السمنة بسبب الإفراط في إفرازاتها وزيادة الهرمونات تزيد من كمية الدهون في الجسم خاصة في الرأس، والعنق، والصدر، والبطن، وكذلك أثناء الحمل، وأيضاً نقص هرمون الثيروكسين وهرمون الأنسولين تحدث زيادة في الوزن. وحتى نكون صادقين مع أنفسنا فإنها حالة نادرة جداً وليست بالسبب في معظم الأحوال.

## العوامل النفسية

العوامل النفسية تلعب دوراً هاماً في حدوث السمنة فالمريض بالقلق أو الكآبة والإحباط يلجأون للأكل لأنهم يجدون فيه بعض التنفيس عن أنفسهم ( هذه الحالة منتشرة في السيدات أكثر منها في الرجال فحين يتعرض لمشاكل نفسيه قاسيه ينعكس ذلك في صورة التهام الكثير من الطعام ).

## الشهية

في منطقة المهاد في الدماغ مركز للشهية واختلال عمل هذا المركز ينتج عنه زيادة في الوزن.

## قلة النشاط والحركة

من المعروف أن السمنة نادرة الحدوث في الأشخاص الكثيرى الحركة أو الذين تتطلب أعمالهم النشاط المستمر، لكن يجب أيضاً أن نعرف أن قلة حجم النشاط بمفرده ليس السبب الكافي لحدوث السمنة، لا شك أن النشاط والحركة لهما فائدة كبيرة في تحسين صحة الإنسان بصفة عامة ويمكن أن نوجز النشاط والحركة بكلمة واحدة هي الرياضة، فقد أشارت الدراسات أن للرياضة دوراً في تخفيض نسبة الدهون وجلوكوز الدم كما أن لها دوراً في نشاط الأنسولين واستقبال أنسجة الجسم له. مما سبق يتضح لنا أن أهم سبب لحدوث السمنة هو تناول كميات من الطعام أكبر مما نحتاج. ولكن خلى بالك فهناك سمنة كاذبة.

## السمنة الكاذبة

بعض الأدوية مثل الكورتيزونات تؤدي إلى احتباس الماء في الجسم والتي تظهر كسمنة كاذبة تذهب مع التوقف عن أخذ الكورتيزون.

## السمنة وأمراضها

### أمراض القلب والموت المفاجئ

تشير العديد من الدراسات إلى " أنه من النادر أن تجد معمرًا **بديناً** " قد تكون هذه النظرية فيها شيء من المغالطة ولكنها مؤشراً عاماً للبدنين بدانة مفرطة بأهمية تخفيض وزنهم ، فالوزن الزائد هو حمل زائد على القلب والرئتين فيحتاج كل منهما إلى مجهود مضاعف، رغم عدم معرفة العلاقة بين السمنة وأمراض القلب وتصلب الشرايين إلا أنها علاقة موجودة وإن كانت هذه العلاقة تتعلق أيضاً بطبيعة ونوع الغذاء الذي يتناوله البدن، حيث أنه يميل إلى تناول الأغذية الغنية بالدهون أو المقلية أكثر من ميله لتناول البروتينات أو الكربوهيدرات وتناول مثل هذه الأصناف يرفع نسبة الكوليسترول في الدم وهذا هو عامل الخطورة الأول لأمراض القلب.

أما علاقة السمنة بأمراض القلب والموت المفاجئ فهي علاقة تعتمد على مدة البدانة أو عمرها عند الشخص.

وجدت بعض الدراسات أن استمرار السمنة لمدة تزيد عن 10 سنوات تزيد نسبة التعرض لأمراض القلب والموت المفاجئ بالذات عند الإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة أو في مرحلة الشباب الأولى.

### مرض السكر

مما لا شك فيه أن هناك علاقة قوية بين السمنة ومرض السكر غير المعتمد على الأنسولين غير أننا يجب أن لا نغفل عن أنه توجد أسباب أخرى مثل الوراثة والجنس والأماكن الجغرافية وغيرها، لكن ما علاقة السمنة بمرض السكر؟ إن كل خليه عليها مواد تستقبل هرمون الأنسولين الذي يحرق الجلوكوز لينتج الطاقة هذه المواد تسمى مستقبلات الأنسولين وإذا لم توجد هذه المستقبلات أو قل عددها فإن الأنسولين لن يعمل على هذه الخلية، وبالتالي لن يستفاد من الجلوكوز فترتفع

نسبته في الدم، وهذه المستقبلات نسبتها ثابتة على الخلية الدهنية العادية فإن زاد حجم الخلية كما هي الحال في البدن فإن عدد المستقبلات تكون قليلة بالنسبة لمساحة الخلية الكبيرة الحجم.

نصيحتنا لكل بدني تخفيض وزنه إذ أنه العلاج الأمثل لمرض السكر وتخفيض الوزن يؤدي إلى تحسين حالة إفراز الأنسولين واستقباله عند هؤلاء المرضى.

## ارتفاع ضغط الدم

يكفي القول أن نسبة ارتفاع ضغط الدم بين البدنيين تصل إلى ثلاثة أضعاف نسبه بين العاديين وأن تخفيض الوزن مع التقليل من تناول ملح الطعام عند مرتفعي ضغط الدم يحسن حالة ضغطهم في حدود تصل إلى 50%.

## السمنة والمفاصل والأربطة

السمنة حمل زائد أيضاً على مفاصل الجسم وأربطته ويظهر ذلك في صورة الآلام متعددة بالمفاصل.

## السمنة والجلد

السمنة تزيد كميته الانتشاءات في الجلد ولذلك يكون الجلد عرضه للالتهابات والإصابات الفطرية والبكتيرية إلى جانب عدم تحمل الطقس الحار.

## أمراض أخرى

- زيادة الدهون والكوليسترول.
- السرطان.
- حصيات المرارة.
- خشونة المفاصل مثل الظهر والركبة.
- دوالي الساقين.
- ضيق النفس والشخير عند النوم.

- عدم الخصوبة في الإناث والعقم.
- زيادة فتق البطن وعدم التحكم في البول.
- الإكتئاب النفسي.

## علاج السمنة

أهم وأفضل طرق العلاج وأكثرها انتشاراً

### الريجيم



إن التحكم بالنظام الغذائي هو أهم وأنجح طريقة يمكن بها تخفيض الوزن وذلك بتقليل عدد السعرات الحرارية المتناوله لحدود أقل من حاجة الجسم من الطاقة إن السعرات الحرارية اللازمة تختلف من شخص لأخر و تطبيق ريجيم معين يعتمد على احتياج الجسم للسعرات وعلى قاعده طبية تنصح بأن يتم إنقاص الوزن بمقدار 1 كجم أسبوعياً فقط لذلك يجب استشاره الطبيب المختص لتحديد الريجيم المناسب خاصة في حالة وجود مرض مزمن كالضغط و السكر.

### زيادة الحركة ( بالرياضة )

إتباع برنامج متدرج في القوة لزيادة حرق الدهون المخترنة في الجسم.

## الوقاية من السمنة و ( للمحافظة على الوزن )

للوقاية من السمنة علينا مراعاة ما يلي:

- مراعاة نوعية الغذاء ( كم السعرات الحرارية ) يومياً.
- يجب ممارسة التمارين الرياضية والاستمرار عليها حتى يتم عن طريقها حرق أكبر عدد ممكن من السعرات الحرارية.
- على الفرد مراقبة وزنه بين الحين والآخر وإذا أحس أن وزنه زاد ولو كيلو واحد عليه التركيز على التمارين ومحاولة التقليل من كميته الأكل.
- استخدام الألياف الغذائية التي توجد في النخالة والخضروات والفواكه لذلك ينصح أكلها دون تقشير كما أنها توجد على شكل أقراص في الصيدليات، وهذه الألياف لا يتم امتصاصها في الأمعاء بالإضافة إلى أن تناولها قبل ومع الطعام تشعر الإنسان بالشبع مما يقلل تناوله للطعام.



## كيف تعرفين مؤشر كتلة جسمك؟

أعرفي مؤشر كتلة جسمك: BODY MASS INDEX (BMI):

الوزن بالكيلو جرام

مؤشر كتلة الجسم (BMI) =  $\frac{\text{الوزن بالكيلو جرام}}{\text{الطول (بالمتر)} \times \text{الطول (بالمتر)}}$

مثال

شخص وزنه 110 كيلو جرام وطوله 170 سم.

حساب مؤشر كتلة جسمه كالتالي :

$$\frac{110}{1.7 \times 1.7} = \text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)}$$

$$\frac{110}{2.89} = \text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)}$$

مؤشر كتلة الجسم (BMI) = 38

لمعرفة ما يشير هذا الرقم إليه أتبعي الجدول الخاص بمؤشر كتلة الجسم.

مؤشر الوزن	مؤشر كتلة الجسم (BMI)
تحت الوزن الطبيعي وزن طبيعي وصحي وزن زائد عن الطبيعي بدين جداً بدانة رهيبة ( بدانة مفرطة)	تحت العشرين من 20 إلى 24.9 من 25 إلى 29.9 من 30 إلى 39.9 فوق الأربعين

مؤشر كتلة ( BMI ) = 38 في الجدول يشير إلى أن الشخص بدين جداً.

### ملحوظة هامة

هناك بعض الاستثناءات لاستعمال مؤشر كتلة الجسم منها على سبيل المثال لا الحصر

- الأطفال في فترة النمو.
- النساء الحوامل.
- الأشخاص ذوي العضلات كالرياضيين ( مثل لاعبي بناء الأجسام و لاعبي رفع الأثقال ).

### شريط القياس



وبالإضافة إلى مؤشر كتلة الجسم يعتبر شريط القياس من التقنيات المستخدمة في قياس الوزن وذلك بقياس محيط الخصر و تعتبر الدهون المتراكمة حول الخصر أشد خطراً من الدهون

الموجودة في محيط الأرداف أو في أي جزء آخر من الجسم. تراجع قياس الخصر يعنى تراجع أو انخفاض كمية الدهون في الجسم و ( الجدول التالي دليل مهم ).

نوع الجنس	خطر	خطر شديد جداً
الذكور	أكثر من 94 سم	أكثر من 102 سم
الإناث	أكثر من 80 سم	أكثر من 88 سم

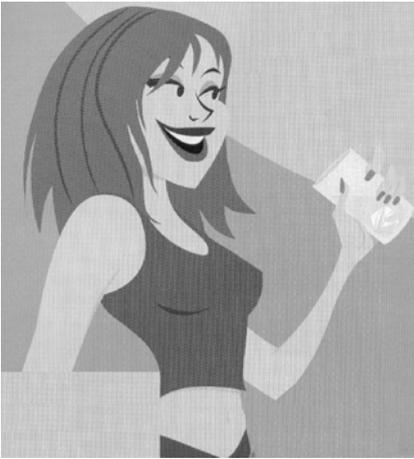
## اعتقادات خاطئة حول السمنة

هناك العديد من الاعتقادات و الأخطاء الشائعة و النظريات و الأقوال التي لا تستند على الحقائق العلمية ويتداولها الناس كلما بدأ الحديث عن السمنة والتخلص من الوزن الزائد وهذا يفسر كثرة الأضرار الصحية الناتجة عن الاعتماد على هذه النصائح الزائفة. سوف نحاول عرض أكثر هذه الأخطاء شيوعاً، والأضرار التي تنتج عنها وما هي الحقائق العلمية السليمة المقابلة.

### تناول وجبة واحدة على مدار اليوم تساعد في إنقاص الوزن

كثيراً ما يتردد هذا القول بين الأفراد الراغبين في إنقاص وزنهم ، فالعبرة في التخسيس ليست بعدد الوجبات التي نتناولها ولكن العبرة بنوعية ما نتأولة من طعام وما يحتويه من سعرات حرارية . فمن الممكن أن تأكل وجبة واحدة ولكن سعراتها الحرارية عالية جداً فتؤدي إلي زيادة وزنك بدلاً من إنقاصه، هذا بالإضافة إلى أنه في الغالب أن الفرد يملئ معدته كنتيجة للحرمان طوال اليوم لأنه يعتقد أن ذلك لن يزيد وزنه ، حيث أنه حذف وجبتين.

### الإسراف في شرب الماء يسبب السمنة و يبرز ( الكرش )



خطأ علي العكس تماماً فأنه أثناء إتباع أي "ريجيم" غذائي فإن النصيحة دائماً بزيادة كمية السوائل لانعدام السعرات الحرارية فيها ( أي كمية من الماء لا تقدم للجسم أي سعرات حرارية أكثر من الصفر )، و الماء

ضروري بشكل عام للحياة وللمساعدة على تخلص الجسم من السموم الضارة عن طريق البول والعرق و أي ماء زائد عن حاجة الجسم لا يؤدي إلى زيادة الوزن بأي حال من الأحوال بل يتخلص منه الجسم عن طريق البول والعرق مباشرة ولكن في بعض الحالات الخاصة يزيد وزن الجسم بالماء ( عند زيادة نسبة الأملاح في الجسم).

## التعرق الكثير يذيب الدهون ويخفف الوزن

تم الترويج لهذا الاعتقاد من بعض مراكز تخفيف الوزن التي تستخدم الأساليب التجارية وليس الأسلوب الصحي في المعالجة . وفى الواقع أن ما يفقد نتيجة التعرق ما هو الا سوائل الجسم التي يستعيدها بمجرد تناول الماء ، أما الدهون المسببة للسمنة فلم يفقد منها جراماً واحداً خصوصاً إن كان التعرق بدون بذل مجهود جسمي أو عضلي إنما التعرق بسبب الجلوس في مكان حار أو لبس ملابس غير مسامية أو أربطة خاصة ، هذه جميعاً تفقد الجسم السوائل مما يعطى الإحياء بفقد الوزن.

إذابة الدهون والتخلص منها تتم بتناول الوجبات المتوازنة والتي تعطى الطاقة المناسبة من حيث الجنس والعمر و النشاط والحالة الجسمية التي يمكن أن يحددها لك أخصائي أو أخصائية التغذية المؤهلان لذلك ، وهم من تعلم في كليات الصحة العامة أو العلوم الطبية التطبيقية و تدربوا في المستشفيات على المعالجة الغذائية.

## كيف تنقصين وزنك وتغيرين شكلك؟

ببساطة لكي تنقصي وزنك يجب أن تقللي من طعامك خاصة الغنى بالسعرات الحرارية ..... وأداء المزيد من الحركة عن طريق ممارسة التمرينات الرياضية. واليكي الآن وسائل النجاح التي ستساعدك في إنقاص وزنك:

### القرار

القرار من أهم الخطوات للنجاح في تغير الشكل و الوصول بالجسم إلى الرشاقة، قرارك اليوم يجنبك الكثير من المشاكل الصحية غداً.

### زيارة الطبيب

يفضل زيارة الطبيب ( المختص ) قبل البداية حيث أن لها أهمية كبيرة كي تطمئني على قلبك أولاً وأنة لا يوجد مانع من ممارستك للرياضة ، كذلك زيارة الطبيب هامة جداً للآتي:

- إذا كنتى قد تعرضتى من قبل لمرض خطير.
- إذا كنتى قد تعرضتى من قبل لحادث.
- إذا كان هناك حالات من الهبوط أو الإحساس بالدوار أو الضعف العام.



- إذا كنتى تلهئين بدون مزاولة أي نشاط حركي.
- إذا كنتى تعانين من الصداع النصفى أو الحاد.
- إذا كنتى تتعاطين أدوية بها نسبة

- عالية من المواد المخدرة ( بأمر الطبيب ).
- إذا كنتى تعانين من الآلام في الصدر.
- إذا كنتى تعانين من اضطراب في معدل السمع.

- إذا كنتى تعانين من أحد الأمراض مثل ( السكر - الربو أو  
الالتهاب الشعبي - ضغط الدم العالي ) .

## قوة الإرادة

إن أهم عنصر في خطة إنقاص الوزن هي قوة الإرادة أو ( الرغبة  
القوية في إنقاص الوزن ) ، حتى تستطيعي الاستمرار، و حتى  
لا ترتدي إلى زيادة وزنك مرة أخرى بعد فترة من ( إتباعك نظام  
إنقاص الوزن ) .

فالعديد من الناس بعد نجاحهم في إنقاص وزنهم يخرجون عن  
النظام الغذائي الخاص بهم ، مما يتسبب في زيادة وزنهم مرة  
أخرى ، وفى معظم الأحوال يعودون إلى وزن أعلى مما كانوا  
عليه من قبل وهذا أخطر من الناحية الصحية من الاستمرار  
بحالة البدانة الأولى .

**مثال : ( قصة من الواقع )**

### واحد تخين

كنت أدرب أحد الأفراد  
( الذي كان يشكو من  
شكلة ومن الآلام  
المفاصل ) ، وكان وزنه  
( 200 كيلو ) وقد اتبعت  
معهُ أساليب إنقاص  
الوزن من نظام تغذية  
وبرنامج رياضي وبعد  
حوالي 4 أشهر تقريباً  
انخفض وزنه إلى  
( 180 كيلو ) أي أنه  
نقص " 20 كيلو "  
( بمعدل 5 كيلو في  
الشهر أي أنه نقص  
حوالي 1.25 كيلو



في الأسبوع)، ولكنة فشل في استكمال البرنامج لأن إرادة ضعيفة، رغم اننى حذرتة قبل البدء معه في البرنامج أن فرصة الإصابة بالأمراض تزيد كلما ازداد الوزن وأن حياته مهددة ( الأعمار بيد الله )، نسى كل الكلام و ازداد وزنة أكثر مع الأسف.

يجب أن تعقدي العزم على أن تنقصي وزنك، وان تلتزمي ببرنامجك لتحقيق هدفك مع الاستمرارية. لكن لا تجعلي فكرة إنقاص الوزن تمنعك من الاستمتاع بالحياة، فيمكنك أن تعيشي حياة ممتعة سعيدة مع الالتزام بالبرنامج الغذائي مع عدم الحرمان من (الأكلات الممنوعة ) لأنكى من الممكن أن تتذوقي لإشباع الرغبة.

## دائماً فكرى في الفوائد

أهم هذه الفوائد:

- التخلص من الوزن يعنى ( سهولة وخفة الحركة ).
- التخلص من الشكل الغير مرغوب فيه ( الشكل الغير متناسق ).
- تقليل فرص الإصابة بالأمراض المختلفة مثل ( أمراض القلب والشرايين، السكر ).

## التشجيع

يعد من أهم العناصر التي قد تجعل إنقاص وزنك أسهل، المساندة الدائمة من أفراد العائلة والأصدقاء مهم جداً في أحيان كثيرة إن ( سماع كلمات التشجيع دائماً تزيد من قدرتك على مواصلة المسيرة ).

## نسيان التجارب الفاشلة

علينا أن نتناسى في الوقت الحاضر كل التجارب المؤسفة أو المخيبة للآمال، و أن نطوى الصفحة التي تعيد إلى أذهاننا

هزائمنا الماضية و علينا أن نفتح صفحة بيضاء جديدة و أن نكتب عنوان لها كالآتي:

" أنا قادرة على أن أصبح ما أريد أن أكون "

و أول كلام في الصفحة

( أنتي طيبة نفسك )

إذا تمكنتي من استيعاب هذه الجملة سوف ينقص وزنك و تتخلصي من مشاكلك في (الأفخاذ ، الأرداف ، البطن ، الأذرع) خلال فترة قليلة و سوف يستمر وزنك في الانخفاض مع التمتع بمباهج الحياة.

## حاربي الملل

بعض النساء بعد نجاحهن في البداية و الاستمرار في النجاح قد يتسرب إليهن الملل أو قد يستمعن إلى من حولهن مثل:

- يا بنتي كفاية كده شكلك بقى ( وحش ) .
- بقيتي جلد على عضم .
- شكلك بقى ( هفتان ) .
- هاتموتى نفسك .

والكثير من الأقوال، فيبدأن في تخريب ما وصلن إليه، ولكن

## إحذري

- فقد يبدوا كلامهم حقيقياً وذلك ليس نتيجة إتباعك لأساليب الوصول إلى الرشاقة والجسم المتناسق، و لكن كنتيجة لخلل في الجسم بسبب التغذية السيئة فينتج عنها (نقص في الفيتامينات والأملاح والمعادن، قبل البدء في الحمية والتدريبات وظهر ذلك بعد التقليل من الأكل و زيادة النشاط الحركي بالرياضة).
- أو بسبب إفراطك في الحمية و عدم تناول أهم شيء فيه ( طبق السلطة، والفاكهة ) مع زيادة النشاط الحركي بالرياضة فيسبب إجهاد شديد، و هنا يجب

أن تتأكدي من السبب بزيارة الطبيب و عمل التحاليل لمعرفة السبب.

عزيزتي يجب عليكي التوازن في كل شيء مع التدرج حتى في استخدام الرياضة كما هو موضح في الجزء الخاص بالرياضة حتى يتعود الجسم شيئاً فشيئاً على ذلك، إن هدفنا هو الوصول إلى الصحة الجيدة و الرشاقة و التناسق في الجسم و ليس الإعياء و المرض.

### إتباع نظام غذائي جيد يساعدك على إنقاص الوزن

لا يوجد غذاء سحري لإنقاص الوزن، ومن أفضل نظم التغذية التي أويدها هي أن تداومي على الوجبات المكتملة العناصر الغذائية ( المحتوية على الفيتامينات والأملاح والمعادن ) حتى لا تضر بصحتك على المدى البعيد. ( راجعي الباب الثاني )

### ممارسة برنامج رياضي منتظم

حتى تنقصي وزنك يجب عليكي حرق المزيد من السعرات الحرارية عن طريق الرياضة ( بجانب تقليل السعرات الحرارية المتناولة في الغذاء )، ( راجعي الباب الثالث ) .

### هناك طرق أخرى لإنقاص الوزن

مثل عمليات شفط الدهون و عمليات ربط المعدة ( راجعي الباب الرابع ) .

" أنتي في معركة مستمرة طول العمر، فلا تتكاسلي يجب عليكي دائماً أن تكوني حذرة من عدوك ليلاً ونهاراً والا قضى عليكي "

## ما الذى يمكن أن يساعدك أيضاً؟

### النوم

النوم الجيد سوف يساعدك إذا كنتى تنعمين بنوم طبيعي ومريح بدون صعوبة وبدون تناول عقاقير يمكنك أن تغفلي هذا الجزء و لكن إذا كانت لديك مشاكل في النوم مثل القلق والاضطراب والتي غالباً ما تصاحب الأشخاص الذين يعانون من البدانة فإليك بعض الأفكار للاستمتاع بنوم هادىء بغض النظر عن مدة النوم :

- 1- يجب أن يكون الفراش نظيفاً ومرتباً كما يجب أن تكون (المرتبة) غير لينه كما أن وضع الألواح الخشبية تحت (المرتبة) موضوعة بشكل سليم.
- 2- يمكنك شرب مشروب عشبي مثل (الينسون) قبل النوم مباشرة.
- 3- لا تحاولي مقاومة النوم حتى وإن كان لديك ما يشغلك فهناك كثيرون يقاومون النوم لرغبتهم في عمل أشياء أخرى تبدو ضرورية مثل مشاهدة أحد الأفلام.
- 4- اليكى هذه النصيحة: عندما تذهبين للفراش استلقى أولاً على ظهرك وتنفسي ببطء عدة مرات ثم تمددي على جانبك الأيمن (لأن قلبك يبذل جهداً أقل في هذا الوضع و أنتظري في هدوء أن يغلبك النوم ولن يطول انتظارك).

### التنفس السليم

تنفسي جيداً، التنفس السليم يكون عن طريق الأنف وفتح الصدر لدخول الهواء والبقاء فيه لمدة خمس ثواني ثم القيام بعملية الزفير ببطء وكرري هذه العملية خمس أو ست مرات قبل استئناف التنفس العادي فإذا قمتي بذلك مرة واحدة على الأقل في اليوم وفى الهواء الطلق إن أمكن ذلك فسوف تعتاد رثيتك على استنشاق المزيد من الهواء الذي بدوره

سيؤدي إلى تشبع الدم بالأكسجين بصورة أفضل لأن الأكسجين كما هو معروف يحرق السموم.

## تنفسي الهواء النقي

من الواضح أن المقصود بهذا الهواء هو الريف والهواء المشبع باليود على شاطئ البحر ... ولكن تلك الفرصة ليست متاحة طول الوقت خاصة للغالبية العظمى منا الذين يعيشون في المدن الكبيرة ، فالهواء الذي نستنشقه يومياً أثناء سيرنا في شوارع مدننا يكون محملاً بالغبار وغيره من المواد العالقة الضارة بالصحة وبالرغم من ذلك فإن الهواء الذي نستنشقه خارج المنزل أفضل من الهواء الذي نستنشقه ونحن داخل حجرة مغلقة ، وكذلك الهواء الذي نستنشقه في الصباح الباكر أفضل من الهواء الذي نستنشقه في نهاية اليوم ولذلك يجب أن تحرصي على استنشاق هواء الصباح قدر الامكان وذلك بفتح نافذتك أو أثناء سيرك في الشارع واحرصي أيضاً على استنشاق الهواء بعد انتهاء المطر عن طريق التنفس العميق لان هذا الهواء يعتبر غنياً بالأكسجين.

## تنفسي الروائح المنعشة



يجب أن تكون هذه الروائح طبيعية اي مستخلص من الأعشاب مثل الريحان والبردقوش وإذا كنتي عصبية فاستنشقي عبير النباتات المهدئة للأعصاب مثل: ( البنفسج والينسون الأخضر وزهر الخوخ وزهر الليمون والأترجيه والزعرور البري ).

## كيف تحافظين على وزنك الجديد؟



من الصعوبات التي قد تواجه بعض الناس بعد إنقاص وزنهم هي المحافظة على هذا الوزن الجديد.

فقد يكون من الصعب الاستمرار على نظام غذائي ثابت طول العمر.

مع الأسف لا يوجد شيء سحري يمكنه تثبيت وزنك الا مراقبة نفسك وذلك عن طريق ( تجنب كل ما يؤدي إلى زيادة الوزن ) وذلك بمراقبة أكلك بشكل دائم، مع الاحتفاظ بالحركة عن طريق ممارسة الرياضة لتنشيط الجسم واستخدام الطاقة المختزنة، إن الاستمرار في ممارسة الرياضة يجعلك دائماً أنشط وأكثر حيوية بالإضافة إلى المحافظة على شكل الجسم الرشيق.