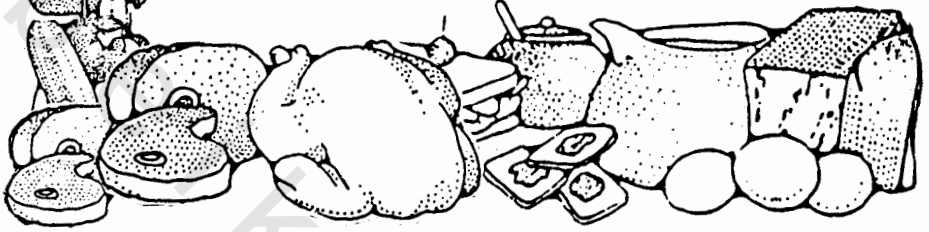
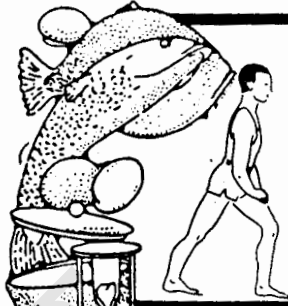


النحافة بدون رياضة



على عكس الاعتقاد السائد فنحن نقرر بكل ثقة أن الرياضة لا يمكن أن تؤدي في النهاية إلى النحافة عندما تشعر ببوار زيادة في الوزن سرعان ما يتجه تفكيرك إلى ممارسة الرياضة أو على الأقل إعادة التدريبات الرياضية القديمة التي أهملتها لفترة وأياً كان نوع الرياضة التي تختارها فإنني أؤكد أن النتيجة ستكون حتماً سلبية ولن ينقص وزنك شيئاً ذا قيمة .

فقط يمكنك ممارسة الرياضة لاكتساب اللياقة البدنية واستنشاق الهواء والانطلاق والشعور بالبهجة أو للاسترخاء وتخفيف عوامل الضغط وكلها بلا شك أمور مستحبة ولكنها أبداً لا تؤدي إلى النحافة ولن تحصل أبداً على أى نتيجة مرضية في هذا الشأن طالما حافظت على إصرارك على تناول المواد الغذائية الروتينية .

عند البدء في ممارسة الرياضة بهدف فقد الوزن الزائد يحدث في الواقع فقد لبضعة كيلوجرامات صغيرة وهي في الواقع تعادل كمية العرق

التي أفرزها الجسم خلال بذل المجهود الرياضى . وعلى ذلك فإن النقص الحادث مرجعه الفقد لكمية من الماء .

يوجد لدى الكثير اعتقاد راسخ بأن بذل المجهود العضلى يعمل على حرق جزء من السعرات الحرارية وهذا بلا شك إنقاص للطاقة يقوم جسمك باختلاسه من المخزون المؤقت (جليكوجين) وفى المرة الأولى التى تعاود فيها ممارسة الرياضة فإنك تستطيع بالفعل خفض وزنك بمقدار من ١٠٠ - ٢٠٠ جم . ولكن عندما تصبح ممارسة الرياضة عادة مستديمة فإن جسمك يبدأ فى إعادة تركيب النظام العام لتلبية متطلباتك الجديدة حيث يبدأ فى تخزين كميات من الجليكوجين أكبر حتى يمكنه استيفاء حاجاتك الجديدة ، وبسرعة سوف تتحقق بنفسك أنك فى الواقع لا تفقد أى وزن بل على العكس فإنك سرعان ما تستعيد وزنك الأول ، بل والمدهش أنك قد تكتسب بضعة جرامات زائدة وهكذا كلما فكرت فى بذل مجهود إضافى فإن جسمك يسلك سلوكاً لا يتفق مع رغباتك .

وفى هذه النقطة بالذات أرجو ألا يتبادر إلى ذهنك أننى أدعو لتجنب الرياضة بل افعل ولا تتردد ولكن يجب ألا يتسلل لذهنك أن بذل المجهود العضلى وحده يؤدى فى النهاية إلى إنقاص وزنك ، ولن تصل إلى هذا الهدف المنشود ما لم يتبع نظامك الرياضى نظام غذاء صارم ، مارس إذن الرياضة التى تعشقها بلا تردد ولكن مع الاعتماد على تنفيذ برنامج غذائى محدد يتفق مع برنامجك الرياضى ، مع الالتزام بالقواعد الأساسية المذكورة فى هذا الكتاب خاصة فى المرحلة الأولى وفى هذه الحالة يمكنك الإسراع لإنقاص وزنك وتذكر دائماً أن المجهود البدنى المبذول سوف يساهم فى إعادة التوازن لجميع وظائف الجسم الحيوية .

فى المرحلة الأولى يقوم الجسم بإعادة ترتيب وظائفه بحيث يستمد جزءاً كبيراً من احتياجاته من الجلوكوز من تحويل الدهون المخزونة وعندما

تقوم ببذل مجهود عضلى مما يعنى زيادة الاحتياج إلى الجلوكوز فإن جزءاً كبيراً من الدهون يختفى عند بذل هذا المجهود العضلى الزائد بشرط ضرورة الالتزام بالبرنامج الغذائى ويجب ملاحظة أن المجهود البدنى يكون مفيداً للغاية وعلى وجه الخصوص فى حالات الأفراد الذين يعانون من السمنة (ممن ترفض خلاياهم الدهنية التعامل بسهولة مع الأنسولين) حيث يقوم البنكرياس بتجهيز كميات أكبر من الأنسولين . والأكثر أهمية أن تعلم أن الإصرار على تنفيذ قواعد التغذية الرئيسية لنظامنا الجديد وممارسة الرياضة كبرنامج إضافى تكميلى يساهم فى الحصول على نتائج مبهرة لتحقيق الوزن المثالى .

