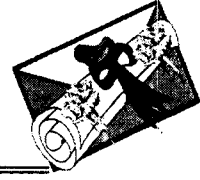


السيطرة على وزن الجسم



❖ الطريقة المثلى لإنقاص الوزن :

أنظمة الرجيم ليست هى الوسيلة الصحية المناسبة للسيطرة على وزن الجسم أو إنقاصه .. وذلك لأن أغلب أنظمة الرجيم تعتمد على نوعيات محددة من الأغذية ، مما يعرض الجسم بالتالى لنقص فى بعض العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن ، وهو ما يعرضه بالتالى للضعف والمرض .. وحتى لو كان النظام الغذائى متكاملأً إلى حد ما ، لكنه يعتمد على تقديم جرعات بسيطة من الطعام للحد من السعرات الحرارية ، فإن ذلك يحرم الجسم من الطاقة اللازمة للقيام بالوظائف المختلفة .. وعندما يحدث هذا الحرمان فإن الجسم يبدأ فى الحصول على هذه الطاقة أولاً من العضلات بدلاً من استهلاك مخزون الدهون مما يُضعف البناء العضلى للجسم .. وبالإضافة لذلك فإن أنظمة الرجيم لا يمكن اتباعها طوال العمر أو لفترات طويلة ، ولذا فإنه بالتوقف عن الالتزام بها يعود الجسم إلى وزنه السابق وقد يتم ذلك بصورة سريعة جداً أو قد يزيد وزن الجسم أكثر مما كان عليه . وبدلاً من ذلك ، ينصح كثير من خبراء التغذية للسيطرة على وزن الجسم والاحتفاظ بالرشاقة ، باتباع نظام غذائى طويل المدى يعتمد على تناول مختلف الأطعمة بشكل متوازن دون إفراط ، على أن يكون منخفضاً فى نسبة الدهون والسكر .

إن كثيراً من الأبحاث التى أجريت فى الجامعات الأمريكية حول هذا الموضوع أثبتت أن الإقلال إلى أقصى درجة من تناول الدهون ، رغم تقديم باقى أنواع الأغذية يساعد كثيراً من البدنيات على إنقاص الوزن بدرجة واضحة ودون إحداث أى مشكلات صحية .

إنه من السهل لكل سيدة تريد أن تقلل من وزنها أو تقاوم اكتساب وزن إضافي ، وذلك بأن تحارب الدهون وتحد من تناولها إلى أقصى درجة في كل ما تأكل ، لأجل رشاققتها ولأجل الحفاظ كذلك على صحة القلب والشرابين .

❖ أنواع الدهون :

إن الدهون ليست لها آثار سلبية فقط .. بل إيجابية .. فنحن نحتاج لها بكمية بسيطة لمساعدة امتصاص بعض الفيتامينات وهي : أ ، د ، هـ ، ك .. كما أننا نحتاج إليها لكي نستطيع الطعام الذي نأكله .

ويرى خبراء التغذية أنه لا ينبغي أن يزيد تناول الدهون ضمن غذائنا اليومي على ٣٠ ٪ .

والدهون كذلك ليست جميعها تشترك في نفس الأضرار ، فمنها ما هو آمن إلى حد ما ومنها ما هو ضار بكل تأكيد ، ولذا فإنه لا يكفي الحد من تناول الدهون وإنما يجب كذلك التفرقة بين أنواع الدهون المختلفة .

❖ الدهون المشبعة :

وهذه النوعية ضارة بكل تأكيد في حالة الإفراط في تناولها لأنها تؤدي لارتفاع مستوى الكوليستيرول مما يعرض للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية ، ولذا يجب الحد من تناول هذا النوع إلى أقصى درجة .. وهو النوع من الدهون الذي يوجد في اللحوم والدجاج والطيور عامة ، وفي السمن البلدي ، وفي اللبن ومنتجاته ، وأيضاً في بعض الزيوت النباتية مثل زيت جوز الهند .

❖ الدهون غير المشبعة :

وهذه النوعية لا تؤدي لأضرار الدهون المشبعة بل إنها تساعد على خفض مستوى الكوليستيرول بالدم .. لكن الإفراط في تناولها يؤدي لزيادة الوزن مثل الدهون المشبعة .

وهذه النوعية تنقسم إلى نوعين ، وهما : دهون متعددة اللاتشبع ، وهى النوعية الأقوى فى خفض مستوى الكوليستيرول ، وتوجد فى الزيوت النباتية مثل زيوت الذرة ودوار الشمس ، وجنين القمح ؛ ولذا يفضل استخدام هذه النوعية فى طهى الطعام بدلاً من السمن البلدى .

والنوعية الأخرى هى الدهون أحادية اللاتشبع والتي يعتقد أنها تساعد على خفض مستوى الكوليستيرول عامة وخاصة النوع الضار من الكوليستيرول .. ومن أمثلتها زيت الزيتون وزيت اللوز .

❖❖ إرشادات هامة لنجاح عملية التخسيس :

* استخدمى الزبادى قليل الدسم أو الليمون فى تطيبب السلطات والمأكولات بدلاً من المايونيز أو الكريمة لارتفاع نسبة الدسم بهما .

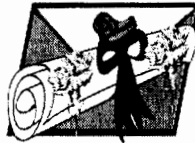
* توقفى عن أكل التوست المدهون بالزبد ، أو المرجرين أو استعمالهما فى عمل السندوتشات .

* حاولى التقليل من تناول الوجبات الجاهزة لأنها تحتوى غالباً على كميات مرتفعة من الدهون .

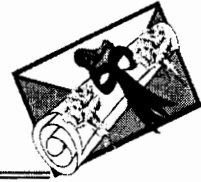
* تجنبى تماماً تناول العقاقير المثبطة للشهية بغرض إنقاص الوزن لأنها قد تؤدى للإدمان علاوة على أنها تحدث اضطراباً بأجهزة الجسم .

* تعتبر الرياضات الهوائية **Aerobic exercises** وسيلة مساعدة هامة لإنقاص

الوزن إلى جانب النظام الغذائى لأنها تعمل على استهلاك عدد كبير من السعرات الحرارية كما أنها تقوى عضلات الجسم وتزيد من لياقته .



عامل الحيوية



❖ مصادر الحيوية والنشاط :

إن ممارسة الرياضة بانتظام تمنحنا الطاقة والحيوية مما يؤهلنا للاستمرار في حياتنا بقوة ونشاط .. علاوة على اكتسابنا لفوائد أخرى جسمية ونفسية ، مثل :

- * مساعدة امتصاص الغذاء بشكل أفضل .
- * تقوية العضلات واكتساب اللياقة العامة .
- * مقاومة ارتفاع ضغط الدم وتقليل فرصة الإصابة بمرض القلب .
- * تهدئة الجسم واسترخاء العضلات وخروج هرمونات تحسن الحالة المزاجية .
- * استهلاك السعرات الحرارية مما يساعد على إنقاص الوزن .
- * تحسين الدورة الدموية وزيادة كفاءتها .

* تقوية المفاصل والعظام ومقاومة حدوث ضعف بالعظام [وهن العظام]

ولكى تستفيدى بأعلى درجات الاستفادة وتحققى درجة عالية من اللياقة البدنية من خلال ممارسة الرياضة ، فإنه يجب أن تشمل التمرينات الرياضية على ثلاث نوعيات وهى :

التمرينات الهوائية : وهى التمرينات التى تعمل أساساً على زيادة كفاءة عضلة القلب والرئتين وزيادة كفاءة الدورة الدموية وذلك من خلال ممارسة الرياضات التى تعتمد على التنفس السريع المنتظم كالسباحة والجري والتنس والمشي السريع .

تمرينات تقوية العضلات : وهى تعمل على تقوية العضلات ومرونة حركاتها .

تمرينات المرونة : وهى التمرينات التى تزيد من ليونة الحركة [flexibility] .

وتعتبر التمرينات أو الرياضات الهوائية هي أهم هذه الأنواع الثلاثة ، ويجب أن تمارس بصفة منتظمة بمعدل لا يقل عن ثلاث مرات أسبوعياً لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة في المرة .

❖❖ ما الرياضات الهوائية ؟

تعتمد فائدة هذه النوعية من الرياضات على زيادة سرعة ضربات القلب ، وزيادة تدفق الأكسجين للعضلات والأعضاء الداخلية ، وأهمها القلب .

وحتى تمارسى هذه الرياضات التى تتطلب سرعة التنفس فإنه يجب أن تمارسها بمعدل سريع يوافق قدرة احتمالك ، فلا تكونى بطيئة أكثر من اللازم ، ولا تكونى مندفعة أكثر من اللازم حتى تستفيدى منها على أكمل وجه دون أن تتعرضى لإجهاد شديد ، وأفضل مؤشر على مدى توافق السرعة التى تمارسين بها التمرينات مع قدرة احتمالك هو قدرتك على التكلم أثناء التمرين بلغة مفهومة ، فمثلاً إذا كنت تجرين بسرعة ما ولا تستطيعين التكلم مع زميلتك كلاماً واضحاً دل ذلك على زيادة سرعة التمرين ، ولذا وجب عليك الإبطاء .

وتشمل الرياضات الهوائية على العديد من الرياضات الشائعة المألوفة كاللتنس والسباحة ، وكذلك رياضات الجمباز التى تجرى فى الصالات الرياضية .

❖❖ إرشادات لبدء التمرينات الرياضية :

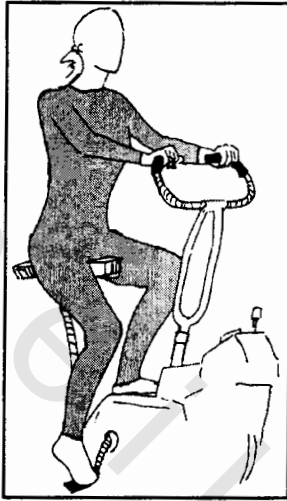
- كونى دائماً مدركة لفوائد التمرينات الرياضية لكى تجدى الحافز القوى للاستمرار فى ممارسة الرياضة بانتظام .

- حتى لا تشعرى بالملل وتجدى التحفيز الكافى اشتركى مع إحدى الصديقات فى ممارسة رياضتك المفضلة .

- اجعلى مواعيد ممارسة الرياضة محددة ثابتة ولا تحاولى التسويف أو التأجيل .

- لا تجهدى نفسك فى ممارسة التمرينات الرياضية ، فمن أهم قواعد ممارسة التمرينات الرياضية أن تكون تدريجية بما يوافق قدرة احتمالك ، كما يجب عند بدء أى لعبة رياضية القيام ببعض التمرينات الخفيفة للإحماء ، كما يجب الانتهاء من الرياضة تدريجياً لأن ذلك يقلل من فرصة حدوث شد أو تقلص بالعضلات .

وفيما يلي بعض نماذج للرياضات الهوائية المناسبة التي يمكنك ممارستها بسهولة ، ومنها ما يمكن ممارسته في المنزل .



الدراجة الثابتة : وهذه تهيئ الفرصة لعمل تمرين رياضي مفيد للغاية حيث تساعد على تقوية عضلة القلب ، وتنشيط الدورة الدموية ، ومقاومة ارتفاع ضغط الدم ، وتقليل فرصة الإصابة بالأزمات القلبية ، مع العمل على تقوية عضلات ومفاصل الساقين بدرجة كبيرة .

والمدة المناسبة للتمرين حوالي ٢٠ دقيقة متواصلة.

الجرى والقفز : رياضة العدو والقفز من الرياضات

المفيدة جداً لتقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية ، وأيضاً لاكتساب اللياقة العامة والرشاقة .

الدراجة الثابتة .. تهيئ لك
فرصة كبيرة لعمل تمارين
رياضية مفيدة للغاية داخل
منزلك

لكنها في نفس الوقت من الرياضات التي تحتاج
لجهد شديد نوعاً ما .. ولذا يفضل أن تبدئي أولاً

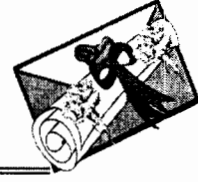
بممارسة رياضة المشي السريع حتى تكتسب عضلاتك ومفاصلك المرونة الكافية .

جهاز الألعاب (Gym Circuit) : هذا عبارة عن جهاز يوفر لك مجموعة

من التمارين المنشطة للقلب والدورة الدموية بالإضافة لتمرينات رفع الأثقال .. وهو يوجد في أغلب الصالات الرياضية .. ويتميز بسهولة وسرعة أداء العديد من التمارين المفيدة للغاية .



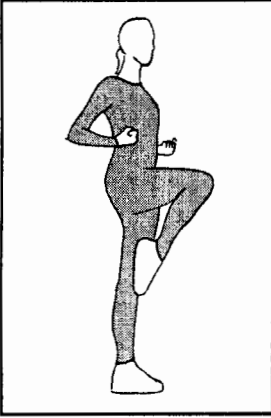
تمارين منزلية للمرونة والحيوية ١٥ دقيقة لرشاقتك !



إذا لم يكن في إمكانك ممارسة أى لعبة رياضية بانتظام أو الاشتراك في إحدى الصالات الرياضية ، فيمكنك ببساطة شراء شريط فيديو لمجموعة من التمرينات الرياضية التي تهدف إلى اكتساب اللياقة البدنية والمرونة ، بحيث تمارسين هذه التمرينات في المنزل ، أو يمكنك الاعتماد على البرنامج الرياضي التالي الذي يهدف إلى اكتساب الرشاقة واللياقة البدنية العامة ، وهو عبارة عن ١٠ أنواع من التمارين البسيطة التي يستغرق أداؤها نحو ١٥ دقيقة، ويجب ممارستها يومياً للحصول على نتائج جيدة ، وأعلى الأقل بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً .

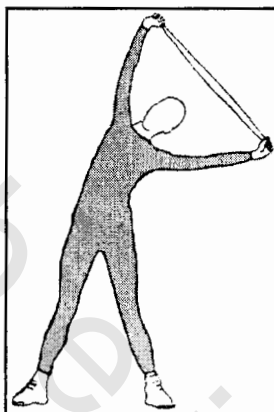


١- الإحماء (التسخين) : قبل أى تمرين يجب أولاً تسخين الجسم لمدة ٥ دقائق .. و يبدأ التسخين بالمشي في موضع ثابت من الحجرة ، ثم المشي حول الحجرة مع تحريك الذراعين بمرونة وليونة لأعلى ولأسفل على الجانبين ، ثم تحريكهما أثناء المشي للأمام وللخلف في محاذاة الصدر ، ثم يلي ذلك تليين الطرفين السفليين وذلك برفع الذراعين لأعلى مع تمديد الساق اليمنى للوراء وثنى الركبة اليسرى للأمام ثم تمديد الساق اليسرى للوراء وثنى الركبة اليمنى للأمام مع تكرار ذلك بمعدل ١٢ مرة .

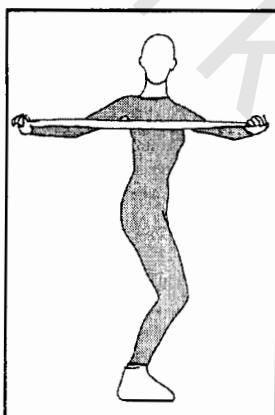


٢- شد الركبتين لأعلى : ترفع الركبة اليمنى لأعلى بحيث يعمل الفخذ زاوية قائمة مع الجذع مع ثني الكوعين للوراء وضم اليدين للأمام في محاذاة

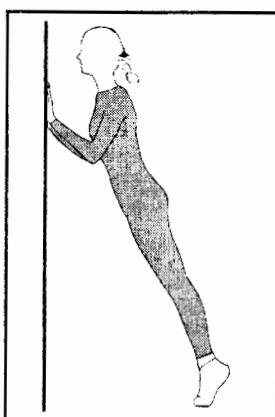
الصدر وفرد الظهر فى اتجاه مستقيم ، ثم يعكس الوضع برفع الركبة اليسرى للأمام .. يكرر التمرين بمعدل ٨-١٦ مرة بالتبادل .



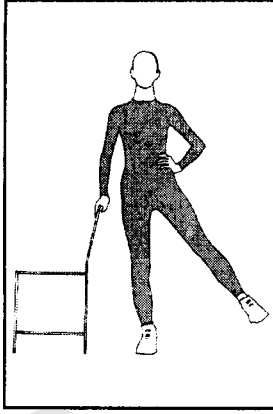
٣ - الميل للجانبين : اتخذى وضع الوقوف مع جعل القدمين على مسافة مساوية تقريباً للمسافة بين الكتفين ، أمسكى منديلاً طويلاً أو فوطه بين يديك ، ثم انحنى بالجذع ناحية اليمين لأقصى مسافة ممكنة مع فرد الظهر وثبتت القدمين على الأرض ، ثم عودى إلى الوضع الابتدائى ، ثم انحنى ناحية اليسار لأقصى مسافة ممكنة ، ثم عودى للوضع الابتدائى .. يكرر التمرين بمعدل ٨ مرات .



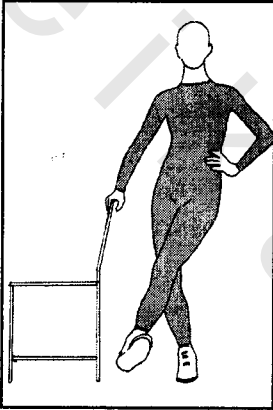
٤ - لى الوسط : اتخذى وضع الوقوف مع إبعاد القدمين عن بعضهما بمسافة عرض الكتفين والإمساك بمنديل بين اليدين فى محاذاة الكتفين . قومي بلف الطرف العلوى من الجسم تجاه الجهة اليمنى مع تحريك اليدين بالمنديل تجاه نفس الجهة ، ثم عودى إلى الوضع الابتدائى ثم كررى التمرين على الجهة اليسرى .. كررى التمرين على الجهتين بالتبادل بمعدل ١٦ مرة .



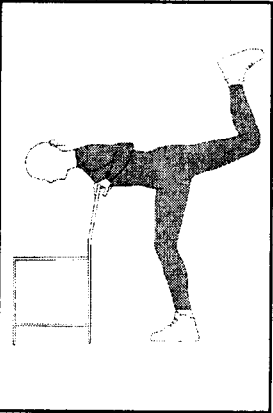
٥ - الضغط باليدين على حائط : قفى فى محاذاة حائط مع بسط اليدين على الحائط فى مستوى الكتفين مع إبعادهما عن بعضهما بمسافة تساوى عرض الكتفين .. ثم أبعدى ساقيك للخارج بحيث تكونين مائلة على الحائط بزاوية تعادل ٤٥ تقريباً مع الارتكاز على مشطى القدمين . قومي بالميل للأمام تجاه الحائط حتى يكاد أنفك يلامس الحائط ثم عودى للخارج حتى تنفرد ذراعاك تماماً .. كررى التمرين بمعدل ١٦ مرة .



٦-تحريك الساقين للداخل وللخارج : ضعى
مقعداً مناسباً فى محاذاة جسمك فى وضع الوقوف
مع الارتكاز على قمة المقعد باليد اليمنى ، قومى برفع
الساق اليسرى [الخارجية] جانباً لأعلى مسافة ممكنة ثم
أسفل بحيث تتقاطع مع الساق اليمنى الثابتة على
الأرض وتصل إلى طرف المقعد من أسفل ، كررى
التمرين بمعدل ١٦ مرة ثم اعكسى وضع الجسم
بحيث تجرى نفس التمرين للساق الأخرى بنفس عدد
المرات .

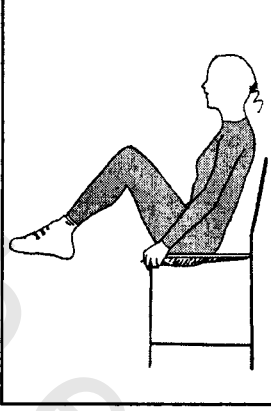


٧-الضغط على المقعد : قفى خلف المقعد على
بعد مسافة مناسبة ثم ارتكزى بيديك على قمة المقعد
مع ثنى الكوعين .. قومى بالميل ناحية المقعد ، مع
تثبيت القدم اليمنى على الأرض وثنى الركبة اليمنى
ثنيًا خفيفاً ، ورفع الساق اليسرى لأعلى وللوراء ، مع
ثنى الركبة بحيث تتجه القدم لأعلى ، اثبتى فى هذا
الوضع لبضعة ثوان ثم عودى للوضع الابتدائى . كررى التمرين بمعدل ١٦
مرة لكل ساق.



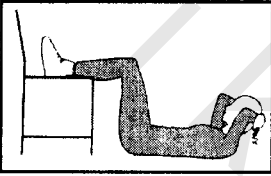
٨-رفع وخفض الجذع : يحتاج هذا التمرين لمقعد
قوى ثابت ، قومى بالارتكاز على المقعد باليدين من
الخلف مع تمديد الساقين للأمام وضم القدمين إلى
بعضهما البعض [كما هو موضح بالشكل التالى] .
قومى برفع الجسم لأعلى حتى ينفرد الذراعان
تماماً ثم النزول مرة أخرى للوضع الابتدائى .. كررى
التمرين بمعدل ١٦ مرة .

٩- تمرين البطن: اجلسى على المقعد مع الاستناد باليدين على طرف المقعد وثبتت القدمين على الأرض ولكن دون الاستناد بالظهر على المقعد .



قومى برفع الساقين لأعلى مع ثنى الركبتين بحركة تدريجية بطيئة حتى تصل الركبتان إلى مستوى الصدر ، وبحيث تتحمل عضلات البطن أغلب مجهود الحركة ، ثم أنزلى ساقيك مرة أخرى للأرض وكررى التمرين بمعدل ٨ مرات .

بعد ذلك .. قومى بالتمديد على الأرض أمام المقعد ثم استندى بقدميك على طرف المقعد مع فرد الظهر تماماً على الأرض [كما هو موضح بالشكل التالى] ، ضمى يديك خلف الرأس ، ثم قومى بالميل بالرأس للأمام لأبعد مسافة ممكنة ، مع ضرورة تثبيت الظهر على الأرض ، بحيث تتحمل عضلات البطن أغلب مجهود الحركة ، كررى التمرين بمعدل ٨ مرات .



١٠- تبريد الجسم: بعد انتهاء التمرينات السابقة قومى بعمل بعض تمرينات الشد البسيط .. فارقدى على ظهرك فوق الأرض مع تمديد وشد الذراعين على الجانبين فى محاذاة الكتفين ثم ضعى ركبتيك لأعلى ناحية البطن ، ثم قومى بشد الركبتين والميل بهما مرة ناحية اليمين وأخرى ناحية اليسار ، كررى التمرين بمعدل ٨ مرات لكل جانب ثم استرخى .

