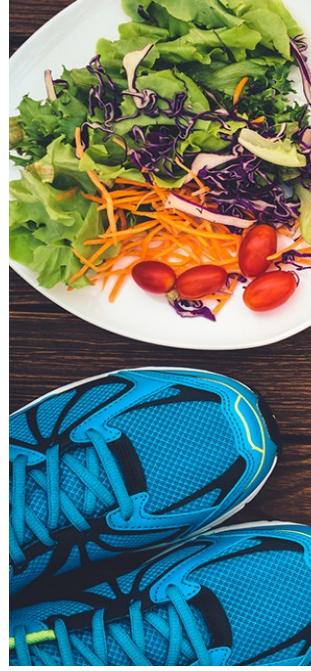


## خمسة أخطاء يجب تجنبها عند اتباع الرجيم



لا بدّ أنك مثلنا جميعاً جرّبت حتى هذه اللحظة أنظمة غذائية مختلفة، ورغم ذلك فإنك لم تعرف بعد أي رجيم هو الأنسب لصحتك، أو أي منها يمكنك من خلاله أن تفقد الوزن من دون أن تسترده بسرعة، حين تتوقف عن اتباعه.

يكتسب النظام الغذائي الصحي أهمية بالغة للحفاظ على وزن صحي وتفادي الكثير من المشاكل، ومع ذلك فإن لهفة الكثيرين لرؤية النتائج بسرعة تتسبب في ارتكابهم أخطاء قد تكسبهم وزناً زائداً، وتنتهي بالحصول على نتائج عكسية.

وبسبب تفشي أوهام "الحمية الغذائية المعجزة" والمعتقدات الخاطئة المتعلقة بنظامنا الغذائي، فشل العديد من الأشخاص في خسارة وزنهم وأصيبوا بالإحباط مراراً وتكراراً.

فالوصول إلى الرجيم الأفضل الذي يساعدك في تحقيق هدفك بخسارة الوزن ليس أمراً مستحيلاً، يمكن تحقيق ذلك، ولكن عليك أولاً أن تعرف/ي بعض النقاط الرئيسية، وعلى أساسها يمكنك اختيار الأفضل.

من المهم أن نتجنب بعض الأخطاء الشائعة عند اتباع أي حمية غذائية، لعلّ أشهرها أن الرياضة كافية، فالرياضة ضرورية بالتأكيد، لكنها ليست حلاً سحرياً، وقد لا تخسرون الوزن إذا لجأتم إليها.

إليكُم أبرز 5 أخطاء شائعة عن الرجيم:

## 1- اتباع أحدث صيحات الرجيم

أكثر الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الناس تتمثل في مواظبتهم على رجيم اتبعه أحد معارفهم، أو نظامٍ نجح مع أحد المشاهير وجاءت نتائجه مذهلة، خصوصاً حين يخبرنا أنه استطاع فقدان الوزن بوقتٍ قياسي.

هي واحدة من أكثر الأخطاء الشائعة في عالم الحميات الغذائية، فأن يحصل شخصٌ ما على نتائج مذهلة نتيجة اتباعه نظاماً غذائياً معيناً لا يعني بالضرورة أنك ستحصل على النتائج نفسها.

فطبيعة كل جسم تختلف من إنسانٍ إلى آخر، ولكل شخص احتياجاته الخاصة من النظام الغذائي، لذلك فإن زيارة أخصائي التغذية ضرورية في البداية لوضع خطة غذائية تلبي متطلبات وزنك، وحالتك الصحية، وعاداتك اليومية.

قد تنجح بعض صيحات الرجيم وتحصل على نتيجة سريعة، فتشعر أن كل شيء يسير على ما يرام، وتنخفض الأرقام على الميزان، لكن المشكلة هي مع الوقت، حين تصعب المواظبة على نظامٍ معينٍ على المدى الطويل، ما يرجح احتمالية أن تكسب وزناً إضافياً.

## 2- الرياضة والنظام الغذائي كافيان

رغم أهمية النظام الغذائي الصحي وممارسة الرياضة جنباً إلى جنب، فإن فقدان الوزن والحفاظ على الصحة ينطويان على ما هو أهم بكثير من تقليل السرعات الحرارية وزيادة الحركة.

عندما نركز على الرجيم والتمارين الرياضية فقط فإننا نميل إلى تجاهل الأسباب الأخرى التي قد تكون هي العائق في أن نفقد الوزن، وهذه مشكلة، لأن أعضاء جسمنا تعمل بالتكاتف، ما يعني أنه عندما يكون هناك جزءٌ معطل فإنه يؤثر على الأجزاء أخرى.

وما قد لا يعرفه كثيرون، أنه على سبيل المثال عند الشعور بالإجهاد يُنتِج الجسم المزيد من الكورتيزول؛ ما يؤثر تأثيراً مباشراً على جهود إنقاص الوزن.

ومن المهم الإشارة إلى أن هناك نطاقات أخرى يمكنها أن تلعب دوراً في فقدان الوزن من عدمه، مثل: مستوى الفرح في حياتك عموماً، والحياة الاجتماعية/العلاقات، والنوم من عدمه، إضافةً إلى مستوى نشاطك، والمأكولات التي تتناولها.

عندما نتعامل مع أجسامنا كتوليفة كاملة متكاملة عندها فقط سنكتشف أنها يمكن أن تساعدنا، من خلال تهئية الظروف المثالية لفقدان الوزن بشكلٍ طبيعي.

### 3- اتباع نظام غذائي قاسٍ

اتباع نظام غذائي قاسٍ من أكثر الأخطاء الشائعة التي يرتكبها كثيرون منا، وهي التي تكسبك وزناً بدلاً من خسارته، وهو عامل أساسي قد يضع صحتك العامة في خطر، ويُطلق عليه "تأثير اليويو" (Yo The Yo Effect).

تأثير اليويو عادةً ما يكون عبارة عن خطط صارمة لفقدان الوزن، وغالباً ما تكون غير صحيّة علمياً، فينخفض وزننا بسرعة -خلال أيامٍ مثلاً- لكنه يعود للارتفاع مجدداً، وبسرعة أيضاً.

رغم أن الحمية القاسية قد تبدو فعالة في بادئ الأمر، فإن وزنك مع مرور الوقت يمكن أن لا يعود فحسب إلى ما كان عليه، بل إنك قد تكسب وزناً إضافياً إلى جانب أنك قد تتسبب لنفسك بنقصٍ في التغذية، ويمكن لذلك أن يؤدي إلى اضطراباتٍ مختلفة.

### 4- لا تأكل بما فيه الكفاية

إياك أن تعتقد أنك تُسدي لنفسك معروفاً لو مارست فعل التجويع، فهذه سياسة غير فعالة أبداً لحرق الدهون كما يظن كثيرون، لا بل إن هذا السلوك الغذائي يمكنه أن يُكسبك وزناً إضافياً بدل التخلص من الزائد.

ولا يعني ذلك أنه يمكنك الإفراط في تناول الطعام، أبداً، من المهم أن تعرف التوفيق بين عدم الإفراط في الأكل وعدم تجويع نفسك، حتى تستطيع أن تحصل على نتائج الرجيم الذي تتبعه.

عند تجويع نفسك تصيبك حالة من التوتر المفرط جراء عدم الحصول على نتائج فورية، ما يجعلك تندفع في وقتٍ لاحق لتناول الأطعمة بكميةٍ أكبر من الكمية التي كنت تتناولها قبل بداية الرجيم.

كما يمكن أن يسبب الجوع حالةً من الإرهاق والضعف، لأن الدماغ في هذه الحالة يرسل إشارات إلى بقية أعضاء الجسم، تدلّ على عدم وجود طاقة كافية للعمل بشكلٍ طبيعي.

لذلك، وعوضاً عن تجويع نفسك، عليك تعلُّم اختيار الأطعمة الصحية المناسبة التي تحميك من الجوع، وتحافظ في الوقت نفسه على نظام غذائي صحي.

## 5- التغاضي عن المشاكل الصحية

قبل اختيار الرجيم المناسب، يجب أن تتحدث مع طبيب التغذية حول المشكلات الصحية التي تعاني منها، وهذا ضروري جداً، لأن بعض الأنظمة الغذائية لا تتناسب مع بعض الأمراض.

وهذا يعني أنك قد تحتاج إلى تناول بعض الأطعمة، أو التخلّي عن أخرى، منعاً لإصابتك بأي ضررٍ صحي. كما أن الأدوية التي تأخذها باستمرار يمكن أن تتعارض مع الرجيم المتبع، لأنك تحتاج إلى تناولها أثناء تناول الطعام.

إضافةً إلى أن هناك أدوية تُسبّب زيادة الوزن، ولذلك يجب أن يكون طبيب التغذية على دراية بها، قبل تحديد الرجيم المناسب لك.

## إرشادات لفقدان الوزن بالطريقة الصحية

إضافةً إلى تناول لترين من الماء يومياً على الأقل، والحصول على ساعات نوم كافية لا تقلّ عن 7 ساعات، إليك بعض الإرشادات التي يمكنها أن تساعدك في عملية فقدان الوزن إلى جانب الرجيم الصحي:

أضف المزيد من الأطعمة الكاملة لنظامك الغذائي، مثل الفواكه والخضراوات.

ابتعد عن التطرف، أي لا تفرط في تناول الطعام ولا تحرم نفسك.

لا تكن صارماً جداً فيما يتعلق بالسعرات الحرارية، التوازن أهم.

حجم الطبق الذي تتناوله مهم، حاول ألا يكون كبيراً.

تناوُل الألياف جزءٌ أساسي في خسارة الوزن.

تَنَاوَل الطعام حتى تشبع بنسبة 80%.

أخيراً، عليك أن تستمع إلى جسمك؛ فإذا كنت تشعر بالانتفاخ مثلاً، أو تفتقر إلى الطاقة، أو لا تشعر بأنك على ما يرام، فهذا مؤشر على أن الطعام الذي تتناوله قد لا يناسبك.

واسأل نفسك قبل البدء بأي حمية غذائية: ما الذي أحب أن أتناوله؟ ما الأنظمة التي نجحت معي في الماضي؟ وما نوع الرجيم الذي أشعر بأنه يمكنني الالتزام به على المدى الطويل؟

حين تعرف الإجابات عن تلك الأسئلة، حينها فقط يمكنك- بالتعاون مع أخصائي التغذية- الوصول إلى الرجيم المناسب لك، والحصول على نتائج مُرضية بشكلٍ تصاعدي.