اختراع جديد... "سجون السمنة" لمكافحة زيادة الوزن في الصين

في خطوة غير تقليدية لمكافحة السمنة المتزايدة، لجأت الصين إلى إنشاء ما يُعرف بـ"سجون السمنة"، وهي معسكرات مغلقة تهدف إلى إنقاص الوزن بسرعة عبر برامج صارمة تشمل تمارين رياضية مكثفة، نظاما غذائيا محددا، وإقامة إلزامية لا يسمح خلالها بالمغادرة بسهولة.

وتتيح هذه المعسكرات وفقا لـ"الديلي ميل"، التي تتنوع بين مؤسسات تجارية وحكومية وتعمل في مرافق جامعية معاد استخدامها، "خيارا جذابا لأولئك الذين فشلوا في اتباع الحميات الغذائية التقليدية أو استخدام المدربين الشخصيين ومنتجات إدارة الوزن".

وكشفت امرأة أسترالية مسجلة في المعسكر تفاصيل روتينها اليومي، مؤكدة "صعوبة البرنامج".

ووثقت الشابة البالغة من العمر 28 عاما فترة إقامتها التي استمرت أربعة أسابيع مقابل أقل من 1000 دولار.

وقالت إن "المشاركين يمارسون الرياضة أربع ساعات يوميا، بما في ذلك حصص تمارين الأيروبيك الجماعية

صباحا، وجلسات HIIT بعد الظهر، يليها تدريب على الدراجة الثابتة مساءً، وسط أجواء صاخبة وموسيقية".

وتتوزع الوجبات بعناية، حيث يتكون الإفطار عادةً من قطعة خبز، وطماطم وخيار، وأربع بيضات مسلوقة، في حين يشمل الغداء أطباقا مثل البط المطهو ببطء وجذور اللوتس والخضروات المقلية والجزر النيء والموز.

ويُطلب من المشاركين التخلي عن الأطعمة المحظورة مثل نودلز الرامين والوجبات الخفيفة المقلية والمخللة.
ولا يُسمح للمشاركين بمغادرة المنشأة إلا لأسباب وجيهة، وتحاط المباني بجدران خرسانية عالية وبوابات فولاذية وأسلاك كهربائية، مع نقاط مراقبة يحرسها الأمن.

ومع ذلك، يتم منحهم وقتا للراحة كل يوم، ويُسمح بأيام راحة محدودة تشمل تدريبات إلزامية على الدراجة الثابتة.

ويتم تخصيص مساحة شخصية لكل مشارك تضم مكتبًا وخزانة لتخزين الأمتعة، وتوفر الإقامة بثلاث وجبات يومية، ودشا عالي الضغط، ومرافق غسيل مشتركة.
وأوضحت الشابة الأسترالية أنها "فقدت 2.25 كيلوغرام خلال الأسبوع الأول و4 كيلوغرامات بحلول اليوم الرابع عشر"، مشيرة إلى أن "البرنامج يشجع على إقامة صداقات بين المشاركين الذين يتشاركون الهدف نفسه (خسارة الوزن)".

وتقبل المعسكرات المشاركين من جميع أنحاء العالم، دون اشتراط التحدث بالصينية، حيث يُفضل المشاركون استخدام اللغة الإنكليزية مع الفريق التدريبي، فيما تشجع إدارة المعسكر التسجيل في خطة 28 يومًا للحصول على أفضل النتائج.