

برنامج تعديل السلوك الغذائي (برنامج صحي لتخفيف الوزن)

www.lakii.com

(الجزء الأول)

برنامج صحي لتخفيف الوزن ينفرد موقع لك بنشره لأول مره على شبكة الإنترنت وهو برنامج مجرب .
يمكن للشخص النزول 10 كيلو خلال 3 أشهر من مميزاته أنه يساعد الشخص على الاستمرار في الحفاظ على المستوى الصحي المطلوب لجسمه ويصبح هذا البرنامج سلوك يعتاد عليه ..

- قبل البداية

الناظر بعين البصيرة في أحوال الشخصيات الناجحة في كل مجالات الحياة يجد أنها تشترك في معادلة تعرف بمعادلة النجاح من استطاع أن يملكها فسوف يكون ناجحاً في الوصول للعمل الذي يريد تحقيقه وهذه المعادلة تتكون من أربع خطوات هي:

- 1- تحديد الهدف المراد الوصول إليه تحديداً دقيقاً يميزه عن غيره من الأهداف، وتقسيم الهدف الرئيسي إلى أهداف فرعية ليسهل التعامل معها.
- 2- اتخاذ خطوة عملية مباشرة نحو تحقيق الهدف، والخطوة الأولى مهمة جداً لأنها تدفعك للخطوة التي بعدها وتجعل هناك التزام تجاه طرف خارجي، فالخطوة الأولى مثل أول درجة في سلم كهربائي صعودك إليها يدفعك مباشرة إلى الدرجة التي بعدها.
- 3- امتلاك بوصلة النجاح التي تمكّنك من تحديد الأمور التي تساعدك على تحقيق الهدف والأمور التي تعيقك عن الوصول لهدفك.
- 4- وجود مهارة القدرة على التخلص من العوائق التي تمنعك أو تؤخرك عن الوصول لهدفك.

فليس هناك حل سحرياً أو خلطة سرية يملكها الناجحون ولا تستطيع أن تمتلكها بل متى ما عملت بالخطوات الأربع السابقة فسوف تصل لهدفك وتحقق مرادك ويلخص هذا كله جواب رجل مليونير حين وجه له سؤال كيف استطعت أن تكون مليونيراً ؟ فكان جوابه عملت أمرين من عمل

بهما فسوف يكون مليونيراً مثلي أولاً قررت أن أكون مليونيراً وثانياً سعت لأكون مليونيراً.

فالإنسان صاحب الإرادة الصادقة هو من ينطلق لتحقيق هدفه وقد عقد العزم على تجاوز العقبات أثناء سيره للوصول لهدفه وتقديم الثمن المناسب لذلك، أما الإنسان الذي لا يملك إلا مجرد الأمانى والإرادة غير الصادقة فتجده يوجد العقبات قبل أن يبدأ في اتخاذ الخطوات العملية لتحقيق هدفه، ويرفض تقديم الثمن المناسب لذلك.

فنجاح برنامج تعديل السلوك الغذائي يعتمد عليك أنت بالذات وعلى مدى جديتك في الالتزام به في حياتك.

- هدف البرنامج

هدف البرنامج هو ما يلي:

1. تخفيف الوزن.
2. تعلم عادات صحية جديدة.
3. الاستمرار في الحفاظ على المستوى الصحي المطلوب.

يتبع في الجزء الثاني بإذن الله