

برنامج تعديل السلوك الغذائي (برنامج صحي لتخفيف الوزن)

www.lakii.com

الجزء الثالث

- كيف يمكن زيادة السوائل في الجسم

يمكن زيادة السوائل في الجسم من خلال الإكثار من شرب الماء والملاحظ أن أكثر الأشخاص لا يشرب الماء إلا إذا أحس بالعطش بل ربما يمر عليه عدة أيام وخاصة في الشتاء لا يشرب الماء ولذا نجد أن نسبة السوائل في الجسم قليلة بشكل عام تتراوح في حدود 40% بينما الأصل أن لا تقل عن 55% في الجسم الصحي فلذا حاول أن تشرب بشكل مستمر، وليس فقط عند الإحساس بالعطش، ويفضل شرب الماء بما لا يقل عن نصف لتر (كأسان تقريباً) في مواضع هي:

1. بعد الاستيقاظ من النوم صباحاً.
2. قبل البداية في الأكل لكل وجبة.
3. قبل بداية التمارين الرياضية وبعد الانتهاء منها.

ويتجنب شرب الماء في المواضع التالية:

1. أثناء الأكل.
 2. بعد الأكل مباشرة وإنما يشرب بعد الأكل 3.2 ساعات من تناول الطعام.
- لأن شرب الماء في هاتين الحالتين يؤدي إلى عسر الهضم، وانتفاخ البطن، ووجود غازات في البطن.

ولكي تساعد الجسم على الاحتفاظ بالسوائل في الجسم وعدم فقدها لا بد

من عدم الإكثار من الأمور التالية:

1. مادة الكافيين الموجودة في القهوة، الشاي، المشروبات الغازية، لأن مادة الكافيين مادة مدرة للبول.
2. المخدرات، والموالح لأنها مواد تتسبب في تجفيف السوائل.

سوف توجه في بداية الإكثار من شرب الماء مشكلة كثرة التبول وهذا في البداية ثم سوف يتأقلم الجسم مع الوضع الجديد باستثناء من يعانون من مشكلة السكر فسوف يستمر الوضع معهم.

- كيف يمكن زيادة العضلات (اللحم الأحمر) في الجسم

يمكن زيادة العضلات في الجسم من خلال الأمور التالية:

1. الإكثار من شرب الماء.
2. النشاط الرياضي.
3. الإكثار من تناول المواد الغذائية التي تحوي مادة البروتين ومنها: (صدر الدجاج - فول - عدس - قلابة - بياض البيض - السمك وخاصة سمك الساردين)
4. أخذ الجسم القدر الكافي له من النوم.
5. فيتامينات (mag men) في محلات GNC أو أي نوع آخر يقوم مقامها.

- النشاط الحركي

وهي من أهم الرياضات المساعدة والداعمة لتخفيف الوزن هي رياضة المشي حيث تحقق ما يلي:

- أ/ الراحة النفسية والتخلص من القلق المصاحب لتخفيف الوزن حيث تبين أن 70% ممن يسعى لتخفيف وزنه يصاب بنوع من القلق الذي ربما يؤدي إلى فشل برنامج تخفيف الوزن والمشى يساعد على التخلص من القلق.
- ب/ الإحساس بالنشاط والرشاقة.
- ج/ داعم للاستمرار في تخفيف الوزن.

د/ يضاف إلى ذلك فوائد رياضة المشي من تنشيط الدورة الدموية، رفع مستوى اللياقة البدنية، رفع كفاءة عمل القلب، تقليل آلام المفاصل، وغير ذلك.

- طريقة المشي

تكون طريقة المشي ليس المشي المعتاد ولا طريقة الهرولة وإنما بينهما قريبة من مشيت الرجل العسكري بحيث يحس الإنسان بنوع من الإجهاد من غير أن يحس بالإرهاق (يشحن حالة التنفس) وطريقة المشي المذكورة يستطيع الإنسان أن يقطع مسافة واحد كيلو في كل عشر دقائق، وينبغي مراعاة ما يلي:

1- أن يكون المشي تصاعدي متواصل في المسافة والمدة الزمنية، فلا يندفع مرة واحدة فيبذل جهد مضاعف من البداية فيؤدي إلى أضرار صحية أو إجهاد بدني يترتب عليه ترك المشي.

2- الوقت المطلوب الوصول له في رياضة المشي هو ساعة كاملة يبدأ قبل المشي بممارسة بعض التمارين الرياضية السويدية لمدة سبع دقائق (انظر رسم توضيحي لبعض التمارين ص 17) ثم خمس وأربعين دقيقة مشي ثم تمارين سويدية لمدة ثمان دقائق. إن استطاع الزيادة في وقت المشي أكثر من خمس وأربعين دقيقة فهو أفضل.

3- الاستعداد النفسي لرياضة المشي بلبس الملابس الرياضية أو على الأقل الأحذية الرياضية لتساعدك على أن يكون المشي مريحاً للقدمين.

4- الاستفادة من وقت المشي بأمور مفيدة حتى لا يدخل على الإنسان الملل فيؤدي ذلك لتركه رياضة المشي ومن ذلك: قراءة القرآن أو مراجعة الحفظ، سماع شريط مفيد من خلال جهاز تسجيل صغير مع سماعة الأذن، الإكثار من الذكر والدعاء، جعله وقت محدد للاتصال الهاتفي أو إرسال الرسائل

- من جهاز الجوال، وقت تمشية للأطفال وممارسة رياضة اللعب بالدرجات الهوائية أو غير ذلك مما يدفع الملل أثناء المشي ويعود بالاستفادة من الوقت.
5. يفضل أن يكون مكان ممارسة المشي تتوفر فيه الموصفات التالية:
- أ/ قريب من منزلك ليسهل الوصول إليه.
- ب/ مكان مناسب أو شبه مناسب للمشى من حيث:
1. مستوى الأرضية من عدم ارتفاعها وانخفاضها.
 2. بعيد عن كثافة الحركة المرورية.
 3. يمكن ممارسة رياضة المشي فيه ليلاً لوجود الإضاءة.
 4. معتاد المشي فيه من أشخاص آخرين ليشجعك على المشي والاستمرار.
- ويمكن إضافة نشاط حركي آخر من خلال:
1. استعمال الدرج بدل المصعد في الصعود أو النزول.
 2. التعود في الذهاب للأماكن القريبة من منزلك كالمسجد أو المخبز أو محل المواد الغذائية مشياً على الأقدام.
 3. القيام ببعض التمارين الرياضية الخفيفة في منزلك أو في مكتبك.