

الرقم الذي يمكن أن يغير حياتك

علامة الجسم أداة بسيطة وقوية تساعد في فقد الوزن والحفاظ على الصحة. وهي تحصر النقاط التسعة لضبط فقد الوزن والغذاء الصحي في رقم واحد يمكنك استخدامه في قياس تقدمك. مثل الأكل والشرب وبرنامج فقد الوزن، وعلامة جسمك هي حول الصحة العامة إضافة إلى فقد الوزن. وتوضح كيفية إضافة الغذاء أكثر من إنقاصه، والوقاية من التجويع الذاتي، الذي يمكن أن يساعد في فقد الوزن على المدى القصير ولكنه عادة يتسبب في تأثيرات فقد واكتساب الوزن.

بماذا يعد: يزيد من علامتك وبالتالي ستفقد وزنك وتحسن صحتك طوال العمر.

وهنا نشرح كيف يعمل:

وضع معيار. قبل البدء بحمية 21 يوم أو خطة التحمية أجب على الأسئلة الموجودة في كراسة علامات الجسم والتي تعتمد على الأيام القلائل السابقة لتحديد البداية لعلامة الجسم. الاحتفاظ بالتقرير. كتابة ما تأكل يمكن أن تساعد في معرفة ما تأكل. وهي مفيدة أيضاً - في البداية على الأقل - في المساعدة في قياس علامات جسمك بدقة.

النقاط : سجل النقاط التي تحرزها - 0 أو 1 أو 2 - لكل سؤال ثم أضفها لتعرف علامة جسمك. أولاً يومياً : عند البدء بحمية 21 يوم أو خطة التحمية عليك الرجوع إلى كراسة نقاط الجسم في نهاية كل يوم. في البداية يجب أن يكون هدفك اليومي رفع نقاطك ما أمكن ذلك. ثم كل أسبوع لاحقاً: بعد عدة أسابيع - عندما تحقق الوزن المنشود وتريد المحافظة عليه - يجب العودة إلى كراسة النقاط في نهاية الأسبوع واستخدام التقرير إذا ما احتجت إليه كمذكرة.

ماذا عن السعرات؟ لأننا نريدك أن تركز على الجوانب النوعية للغذاء وخيارات نمط الحياة التي تتخذها أكثر من الجوانب الكمية، فإن نقاط جسمك لا ترتبط مباشرة بالسعرات. ولكن يجب تذكر أن متناول السعرات الموصي به لفقد الوزن هو من 1500-1600 سعر في اليوم، مع التمارين المنتظمة. إذا أردت أن تشعر وتحس بها كما تبدو في المصطلحات الغذائية عليك قراءة حمية 21 يوم. قمنا بحساب السعرات فإذا ما اتبعت حجم الحصص التي حددناها فسوف تصل إلى مستوي 1500-1600 سعر في اليوم. وإذا أردت أن تقوم بحساب السعرات بنفسك فهناك الكثير من المواقع الالكترونية التي تسهل عليك الأمر مثل

www.nutritiondata.com

تقييم نقاطك

حاول الحصول على 25-50 نقطة. إذا كنت قد حصلت من قبل على 25 نقطة أو أكثر فنزف إليك التهاني لأنك تقوم بعمل جيد. استمر عليه وحاول أن تزيد من نقاطك ما أمكن. فالحصول على 50 نقطة يعني أنك تقوم بعمل الأشياء الصحيحة. تذكر:

- كلما زادت نقاطك زاد فقد الوزن وتشعر بإحساس أفضل عند تحسن الصحة و الحالة الذهنية.
- هذه النقاط ليست درجة وليست حول النجاح والفشل. ولكن يمكن التعامل معها باعتبارها لعبة صعود تلعبها مع نفسك. ركز للحصول على أعلى النقاط.
- لست مضطراً للغوص حتى النهاية. وحتى لو كنت غير مستعداً للبدء بحمية 21 يوم فالقيام بما تستطيع عمله لرفع نقاطك سيساعد في بدء فقد الوزن وتحسين الصحة.
- ليست اختبار ولكنها وسيلة - فنقاط الجسم هي تركيبة لفقد الوزن الصحي الذي يختصر حكمة سنوات من البحث والعلم في رقم تستطيع التأقلم معه.
- وليست منافسة . فكل شخص فيها فائز. استمتع باللعبة.

كراسة نقاط الجسم

النقاط المحرزة	النقاط	
ماذا تأكل؟		
قائمة الخضراوات (الصفحة 27)		
	صفر	أقل من حصتين في اليوم
	1	حصتين في اليوم
	2	3 حصص أو أكثر في اليوم
قائمة الفواكه (الصفحة 30)		
	صفر	أقل من حصة في اليوم
	1	حصة في اليوم
	2	حصتين أو أكثر في اليوم

النقاط المحرزة	النقاط		
الحبوب الكاملة ومنتجات الحبوب الكاملة			
	أقل من 5 حصص في الأسبوع	صفر	
	حصة واحدة في اليوم	1	
	أكثر من حصة واحدة في اليوم	2	
الدهون الجيدة			
	لا شيء أو نادراً	صفر	
	زيت الزيتون والزيوت الأخرى الصحية والمكسرات والكتان و/أو الأفكادو مرة في اليوم أو أقل	1	
	زيت الزيتون والزيوت الأخرى الصحية والمكسرات والكتان و/أو الأفكادو مرات قليلة في اليوم	2	
نوعية البروتين			
	كلها أو معظمها من اللحوم الدهنية ومنتجات الألبان كاملة الدسم	صفر	
	كلها أو معظمها من اللحوم الحمراء والأسماك والطيور والبيض ومنتجات الألبان قليلة الدسم	1	
	حوالي نصفها من البقول والحبوب الكاملة والمكسرات ومصادر الخضراوات الأخرى(والباقي من اللحوم الحمراء والأسماك والطيور والبيض ومنتجات الألبان قليلة الدسم)	2	
	الخضراوات المطبوخة (نصف كوب)	1 أو 2	
	الطماطم مطبوخة أو طازجة(نصف كوب)	1 أو 2	
	السلطة الخضراء وبخاصة داكنة اللون مثل الخس	1 أو 2	

		النقاط	النقاط المحرزة
		أو السبانخ أو الجرجير (كوب)	
ماذا وأين ومتى وكيف تأكل ؟			
السرعة			
	صفر	أتناول الأكل بسرعة شديدة	
	1	تستمر فترة تناول الوجبات لمدة 5 إلى 10 دقائق	
	2	يصل وقت أغلب الوجبات إلى 15 دقيقة على الأقل	
الموضع والنمط			
	صفر	أتناول الأكل خلال الوقوف أو التحرك داخل المنزل أو أثناء القيادة أو التحدث في الهاتف أو أمام التلفاز أو الحاسوب	
	1	غالباً أتناول الأكل وأنا جالس أو أثناء القراءة	
	2	أتناول الأكل وأنا جالس ومسترخي بمفردي أو مع آخرين	
التركيز			
	صفر	لا أفكر في غذائي أثناء تناوله ولا أتذكره	
	1	ألاحظ واستمتع ببعض ما أتناول وأتذكر بعضه	
	2	انتبه طوال الوقت لما أكل . أتذوق واستمتع بطعامي وأتذكره جيداً	
الغرض			
	صفر	أكل لأنني غالباً ما أشعر بالملل والوحدة أو الحزن	
	1	أكل لأن وقت الوجبة قد حان	

النقاط المحرزة	النقاط		
	2	أكل لأن وقت الوجبة قد حان ولأنني أطلع للأكل	
الوجبات			
	صفر	أتخطي الوجبات من حين لآخر	
	1	أتناول 3 وجبات كل يوم ولكنها مختلفة الجودة وليست متوازنة	
	2	أتناول 3 وجبات جيدة كل يوم	
الفطور			
	صفر	لا أتناول الفطور (عدا بعض الأيام التي أتناول فيها الباغل أو الفطائر بالقهوة أو بدونها)	
	1	أتناول في معظم الأيام قضمات قليلة من أي شيء صحي	
	2	أتناول إفطار كامل وصحي كل يوم	
بين الوجبات			
	صفر	أتناول وجبات خفيفة عشوائياً دون سبب محدد ولا أتذكر ما تناولته أو كميته	
	1	تناولت القليل من الوجبات الخفيفة الصحية و بعض الوجبات الخالية	
	2	أتناول وجبات خفيفة عندما أشعر بالجوع بحسب التوصيات في هذا الكتاب	
ما بعد الغداء			
	صفر	أتناول معظم السعرات بين الغداء ووقت النوم	
	1	أتناول وجبة صحية خفيفة أو كوب من الحليب قليل الدسم	

النقاط المحرزة	النقاط		
		مرة واحدة في الفترة بين الغداء ووقت النوم.	
	2	لا أتناول شيء بعد وجبة الغداء في انتظار وجبة الفطور في اليوم التالي	
إيجابية الغداء			
	صفر	لا أقوم بالتسوق أو الطبخ بتاتاً	
	1	أمضي القليل من الوقت على التسوق وأقوم بالطبخ أحياناً	
	2	أقوم بالتسوق وأمضي الوقت في قسم الإنتاج وأماكن الأغذية الصحية الأخرى وقد استمتعت بجلسات عديدة حول الطبخ	
التدمير الذاتي			
	صفر	أغويت نفسي بتناول الحلوى والمثلجات و/أو الوجبات الخفيفة غير الصحية في المنزل - خسرت الرهان	
	1	أغويت نفسي بتناول الحلوى والمثلجات و/أو الوجبات الخفيفة غير الصحية في المنزل - كسبت الرهان	
	2	قررت عدم تناول الحلوى والمثلجات و/أو الوجبات الخفيفة غير الصحية في المنزل بتاتاً والتركيز على أشياء أخرى	
عادات الجسم الصحي			
التمارين الهوائية			
	صفر	لا أمارسها	
	1	أقوم ببعض الحركات الخفيفة معظم الأيام	
	2	أقوم بممارسة الحركات السريعة (المشي والركض وركوب الدراجات والآلات الهوائية والسباحة) لمدة 30 دقيقة على	

النقاط المحرزة	النقاط		
		الأقل لمدة 4 أيام في الأسبوع	
تمارين المقاومة			
	صفر	لا أمارس هذه التمارين	
	1	أمارس القليل من تمارين الضغط- أو القليل من حمل الأثقال في بعض الأوقات	
	2	أمارس تمارين الضغط أو حمل الأثقال لمدة 5 دقائق أو أكثر ثلاث مرات على الأقل خلال الأسبوع	
الماء			
	صفر	أشرب رشقات قليلة في كل مرة	
	1	أشرب أكواب قليلة في معظم الأيام	
	2	أشرب 6 أكواب ساعة 8 أونصة كل يوم	
النوم والاسترخاء			
	صفر	محروم من النوم ولا أستطيع أو أجد الوقت للراحة	
	1	أنام جيداً في معظم الليالي وأجد وقتاً إضافياً للاسترخاء	
	2	أنام بالقدر الذي أريده ولدي وقت إضافي للاسترخاء بصورة منتظمة.	
الفيتامينات			
	صفر	لا أتناول شئ	
	1	أتناوله في بعض الأيام	
	2	أتناوله يومياً	

	النقاط	النقاط المحرزة
مراقبة الوزن		
	لم أزن نفسي في الفترة القريبة واخشي معرفة حقيقة وزني	صفر
	أزن نفسي مرة على الأقل في اليوم وأحياناً أكثر	صفر
	أزن نفسي مرات عديدة في اليوم وأقوم بالوزن متى رأيت الميزان	صفر
	أزن نفسي بنفس الميزان مرة في الأسبوع في وقت محدد وبنفس الملابس	2
نقاط إضافية - أضف نقطتين كل يوم عن كل مما سيأتي:		
	أضف نقطتين إذا كنت تمارس تمارين هوائية لمدة 30 دقيقة على الأقل لأكثر من 4 أيام في الأسبوع (احصل على موافقة طبيبك).	
	أضف نقطتين إذا كنت تمارس تمارين المقاومة لمدة 5 دقائق على الأقل لأكثر من 3 مرات في الأسبوع	
	أضف نقطتين إذا كنت تتناول كأس أو كأسين من المشروبات الكحولية (لا أكثر) لمدة 3 أيام في الأسبوع على الأقل (تحسب النقاط فقط عندما تكون في سن 40 سنة و لا يوجد سبب لتجنب الكحول)	
ما لا يجب تناوله		
	الخبز الأبيض والأرز الأبيض والبطاطس ومنتجات البطاطس	
	أطرح نقطتين عن كل يوم تتناول فيه حصة من الخبز الأبيض والأرز الأبيض والبطاطس ومنتجات البطاطس أو الوجبات الخفيفة المصنعة	
	المشروبات المحلاة بالسكر	
	أطرح نقطتين عن كل يوم تتناول فيه حصة من المشروبات المحلاة بالسكر	

النقاط المحرزة	النقاط		
		مجموع النقاط المحرزة	