

أعدل من سلوكك ينخفض وزنك

يعتمد استخدام هذه الطريقة على افتراض أن وجود خلل في سلوك تناول الطعام مثل الأكل أكثر من اللازم يعتبر سلوك مكتسب، ولذلك فمن الممكن تعديله. كما أن هناك ملاحظات تشير إلى أن الأشخاص المصابون بالسمنة يتأثرون بالعوامل الخارجية عن العوامل الداخلية في التحكم في عملية الجوع والشبع. ومن يمكن التحكم في المأخوذ من الطعام عن طريق تغيير بعض هذه العوامل الخارجية بهدف إنقاص الوزن. وبرنامج التعديل في السلوكيات يمكن تنفيذه على هيئة مجموعات أو بطريقة فردية.

وهناك بعض الوسائل العلمية التي يمكن إتباعها لتعديل سلوكيات تناول الطعام للمساعدة على تكوين عادات غذائية أفضل وتشمل: -

1. الأكل ببطء والتركيز على نوعية الأكل من حيث رائحته وطعمه وقوامه.
 2. حاول التوقف في منتصف الأكل لتقييم ما تناولته فعلاً من طعام من حيث الكم والنوع.
 3. احتفل أو كافئ نفسك بأي شيء غير تناول الطعام مثل نزهة أو شراء ملابس أو زيارة صديق.
 4. أغرف الطعام مرة واحدة في طبق أو اثنين، ولا تضع أواني الغرف على المائدة وذلك حتى تحدد الكمية المتناولة ولا تزيد عنها.
 5. اختار الأطعمة التي تحتاج إلى بعض التحضير، ويجب أن تؤكل ببطء، مثل البرتقالة الكاملة بدلاً من عصير البرتقال.
 6. لا تقوم بشراء الوجبات الخفيفة أو أنواع الحلوى المختلفة أو حتى تقديمها. أترك المهمة لأفراد الأسرة الذين يرغبون في تناولها .
- ولقد اتفق الجميع على أن أفضل طريقة لإنقاص الوزن هي التي تعتمد على النظام الغذائي المعدل ، بجانب التمرينات الرياضية ، والتعديل في سلوكيات تناول الطعام . والتعديل في النظام الغذائي يجب أن يراعي فيه حصول الفرد على احتياجاته من العناصر الغذائية الأساسية كاملة والتنوع في الأطعمة المتناولة بقدر الإمكان حتى يمكن الالتزام بهذا النظام لأطول مدة ممكنة مع عدم الشعور بالملل .