

هل أنت مستعد لتخفيف وزنك؟

إن البدء ببرنامج لتخفيض الوزن قبل التثبيت من استعدادكم لذلك قد يعرضكم حتماً للفشل . ولا شك في المقابل أنكم لا ترغبون في إرجاء تاريخ بدءكم ببرنامج حميي أكثر من ذلك بعد . لذا فقد تساعدكم الأسئلة التالية على اتخاذ القرار الصائب.

1. ما هو مدى تحمسكم لفكرة تخفيض وزنك؟

أ. شديداً الحماسة

ب. متحمسون إلى حد بعيد

ج. متحمسون بعض الشيء

د. قليلاً الحماسة

2. نظراً للضغط والإجهاد اللذين يؤثران على حياتكم في الوقت الراهن، إلى أي مدى يمكنكم التركيز

على مسألة تخفيض وزنك وإجراء بعض التعديلات على نمط عيشكم؟

أ. يمكنكم التركيز بسهولة

ب. يمكنكم التركيز جيداً

ج. غير واثقين من قدرتكم على التركيز

د. يمكنكم التركيز إلى حد ما

3. ينصح إجمالاً بخسارة نصف كيلو إلى كيلو جرام واحد في الأسبوع . فما مدى واقعية توقعاتكم

بشأن الوزن الذي ترغبون في خسارته والسرعة التي تريدون أن تخسروه بها؟

أ. واقعية جداً

ب. واقعية باعتدال

ج. واقعية بعض الشيء

د. غير واقعية بعض الشيء أو على الإطلاق

4. خارج إطار الولايم الاحتفالية، هل يحدث لكم إجمالاً أن تلتهموا بسرعة كميات كبيرة من الطعام،

وأن تشعروا بعد ذلك أن طريقة أكلكم هذه كانت غير واعية وخارجة عن سيطرتكم؟

أ. كلا

ب. نعم

5. في حال أجبتم بنعم على السؤال السابق، فكم مرة حدث لكم أن أكلتم بهذه الطريقة خلال السنة

الماضية؟

- أ. مرة في الشهر تقريباً أو أقل
ب. بضع مرات في الشهر
ج. مرة في الأسبوع تقريباً
د. حوالي ثلاث مرات في الأسبوع أو أكثر
6. هل تأكلون لأسباب عاطفية، أي عندما تشعرعون بالقلق أو الإحباط أو الغضب أو الوحدة؟ وهل تحنفلون بالمشاعر الجميلة بكثرة الأكل؟
أ. أبداً أو نادراً
ب. أحياناً
ج. غالباً
د. دائماً
7. ما مدى ثقتم بقدرتكم على إجراء بعض التعديلات على عاداتكم في الأكل، والإبقاء على هذه التعديلات؟
أ. واثقون تماماً
ب. شديدي الثقة
ج. واثقون بعض الشيء
د. قليلو الثقة
8. ما مدى ثقتم بقدرتكم على المواظبة على التمرين؟
أ. واثقون تماماً
ب. شديدي الثقة
ج. واثقون بعض الشيء
د. قليلو الثقة
- في حال أنت إجاباتكم في غالبيتها من الفئتين أ و ب فهذا يعني أنكم مستعدون على الأرجح للبدء بتخفيض وزنكم.
- في حال أنت إجاباتكم في غالبيتها من الفئتين ب, ج، فهذا يعني أنه يتعين عليكم أن تعيدوا النظر في ما إذا كنتم مستعدين الآن للبدء ببرنامج لتخفيض الوزن، أو في ما إذا كان يجدر بكم أن تنتظروا وقتاً أفضل لذلك.

- في حال أتت إجاباتكم في غالبيتها من الفئة د، فهذا يعني أنه من الأفضل لكم أن ترجئوا موعد بدءكم ببرنامج تخفيض الوزن، عودوا وقيّموا جهوزيتكم من جديد بعد فترة قصيرة.
- في حال أتت إجاباتكم على السؤال رقم 5 من الفئة ب أو ج أو د فهذا يعني أنه يتعين عليكم أن تناقشوا هذه المسألة مع طبيبك.