

قيّموا مستوى رشافتكم البدنية

يمكن لأي نشاط جسدي تقومون به أن يساعدكم على حرق السعرات الحرارية التي تكونون قد حصلتم عليها عن طريق الغذاء . فلكي تحسنوا شروطكم الصحية ولكي تخسروا من وزنكم الزائد، ينبغي عليكم أن تحرقوا كمية من السعرات الحرارية أكبر من تلك التي تكونون قد أدخلتموها إلى جسمكم.

النشاط الجسدي يعني أساساً الحركة - وكل حركة من حركات جسمكم من شأنها أن تحرق كمية مختلفة من السعرات الحرارية. فتنظيف المنزل وترتيب السرير والتسوق وجز عشب المرجة والأعمال الزراعية والسباحة والرقص ولعب كرة السلة - كلها شكل من أشكال النشاط الجسدي. أما التمرين فهو شكل نظامي وتكراري للنشاط الجسدي الذي تقومون به على نحو دائم ، وهو يحسن مستوى رشافتكم البدنية. كما وأنه يساعدكم أيضاً على خسارة وزنكم الزائد وعلى التغلب على الضغط اليومي الذي يكاد يتقل كاهلكم.

لا أعذار بعد الآن

إن مجرد التفكير بالتمرين من شأنه أن يعود بالعديد من الأشخاص إلى الذكريات السيئة التي لا تزال لديهم حول صفوف الرياضة التي كانوا يشاركون فيها عندما كانوا في المدرسة الثانوية . فغالباً ما قد تجدون أنفسكم محاطين ببعض الأفكار السلبية مثل " هذا صعب جداً على " أو " أنا لست رياضياً ". قد يكون من الطبيعي أن تساوركم أفكار كهذه، لكن هذا لا يعني أنه ينبغي على هذه الأفكار أن تكون الكلمة الفصل.

في الواقع، يمكنكم أن تصبحوا أكثر نشاطاً ورشاقة، إنما ينبغي على هذا أن يكون شيئاً تريدون أن تفعلوه من أجل أنفسكم، إذ إنكم في حال كنتم تفعلون هـ من أجل شخص آخر فأنتم على الأرجح لن تلتزموا به.

إجمالاً، تصبح فرص نجاحكم في الالتزام ببرنامج رياضي ما أكبر في حال:

- **وضعتم لأنفسكم أهدافاً واقعية:** إذ سرعان ما سوف تستسلمون وتشعرون حتماً بالإحباط واليأس في حال بدأتكم بسرعة كبيرة جداً.
- **اخترتم النشاطات الرياضية التي تحبونها وتستمتعون بها:** لا تلك التي تكرهونها.
- **حددتم العوائق والعراقيل التي تحول دون ممارستكم الرياضة:** قد تكون هذه العراقيل الضجر أو عدم توفر الوقت الكافي لديكم. فحاولوا أن تجدوا حلولاً لذلك.

لا تغتاظوا وتقلقوا في حال لم تجدوا أنفسكم أهلاً للقيام بهكذا برامج رياضية. فحتى أقل الناس نشاطاً وحركة من شأنهم أن يكتسبوا فوائد صحية جمة فقط من خلال إضافتهم بضع دقائق من الحركة والنشاط الجسدي على حياتهم اليومية.

زيادة نشاطاتكم اليومية

استفيدوا من كل فرصة تتاح لكم للنهوض والحركة.

- اصعدوا على السلالم عوض أن تستقلوا المصعد أو السلالم الدوارة.
 - اقصدوا الأماكن القريبة سيراً على الأقدام أو بواسطة الدراجة عوض أن تقصدها بالسيارة.
 - انزلوا من الباص قبل الأوان، أو أركنوا سيارتكم على بعد ثلاثة مبان من مكان عملكم وأكملوا طريقكم سيراً على الأقدام.
 - مارسوا الرياضة أثناء مشاهدتكم التلفزيون، وخصوصاً في فترة الإعلانات.
 - اخفوا جهاز التحكم بالتلفزيون عن بعد وانهضوا كلما أردتم أن تبدلوا القناة أو تعدلوا مستوي الصوت.
 - في حال كان هاتفكم من دون سلك كهربائي، فيمكنكم عندئذ أن تتجولوا في المنزل وأنتم تتحدثون على الهاتف.
 - اذهبوا في نزهة قصيرة سيراً على الأقدام قبل الفطور وبعد وجبة العشاء.
 - خذوا حيوانكم في نزهة سيراً على الأقدام.
 - اشغلو أنفسكم بالأعمال المنزلية كالتنظيف بالمكنسة الكهربائية أو تنظيف النوافذ.
 - اعملوا في الحديقة أو الفناء.
 - اغسلوا سيارتكم بأنفسكم عوض أن تغسلوها في المغسل الآلي.
 - شاركوا في نشاطات أولادكم عندما يلعبون في الملعب أو المنتزه.
 - ادخلوا إلى المطعم لتسلم طلبيتكم عوض أن تتسلموها من الكشك المخصص للطلبات الخارجية.
 - اركنوا سيارتكم في آخر الموقف التابع للمركز التجاري.
- هل أنتم مستعدون للمزيد؟**
- فيما تفكرون بالقيام بالمزيد من الحركة والنشاط خذوا بعين الاعتبار مستوي رشاقتكم البدنية . كيفوا توقعاتكم بحسب وضعكم الشخصي.
- على الأرجح، يمكنكم أن تصبحوا أكثر نشاطاً في حال كنتم قادرين على:
- القيام بواجباتكم اليومية من دون أن تشعروا بالتعب والإرهاق.

- المشي مسافة ميل كامل أو نسلق السلالم من دون أن تلهثوا أو تشعروا بالتعب في ساقيكم.
 - التحدث مع الآخرين في أثناء قيامكم بتمرين رياضي معتدل الشدة كالمشي السريع مثلاً.
- في حال لم تكونوا نشطين جسدياً، فقد تصبحون مع الوقت غير مؤهلين للقيام بأي نشاط رياضي على الإطلاق . أما العلامات التي تشير إلى عدم كفاءتكم هذه فهي الشعور بالتعب في معظم الأوقات، والشعور السريع بالتعب والإرهاق وعجزكم عن كمجارية الآخرين الذين في سنكم وتجنبكم أخيراً النشاطات لعلكم بأنكم سرعان ما سوف تشعرون بالتعب.