

تغيير سلوكك الغذائي

إن تغيير السلوك لا يحدث هكذا بالصدفة . فإذا كنتم تريدون إجراء تغييرات دائمة في نمط عيشكم، أنتم بحاجة إذاً إلى وضع خطة محددة لذلك.

هناك استراتيجيات عديدة لكيفية تغييركم السلوك غير الصحي والسليم . فلكل شخص طريقته وسرعته الخاصة لإجراء التغيير، وأنتم على الأرجح قد لا تتبعون دائماً الخطة نفسها لكل مشكلة تواجهونها . لكن المهم هو أن تحددوا تلك التصرفات السلوكية التي تتعارض وقدرتكم على خسارة وزنكم الزائد، وتحاولوا بالتالي إيجاد طرق صحية لمعالجتها والتغلب عليها.

على أي حال، سوف تجدون في ما يلي لائحة بالخطوات التي يمكنكم اتخاذها بغية تغيير سلوككم السيئ وتحويله إلى سلوك سليم"

1. ضعوا لائحة بتلك التصرفات السلوكية التي تشعرون أنها غير صحية كالأكل بسرعة، وتناول وجبات خفيفة عديدة خلال النهار عوضاً عن تناول وجبات منتظمة، وعدم ممارستكم رياضة المشي في الأيام التي لا يكون فيها الطقس جيداً وفي حال كان هناك برنامج جميل على التلفزيون.
2. اختاروا سلوكاً واحداً ترغبون في تغييره وركزوا عليه فقط . لا تحاولوا تغيير تصرفات سلوكية عديدة في آن معاً، إذ أن ذلك قد يشعركم بالإحباط، وقد يخفف بالتالي من فرص نجاحكم في تغييرها.
3. فكروا في كيفية اكتسابكم هذا السلوك الواحد . هل من أسباب كامنة يتعين عليكم التركيز عليها؟ كأن يكون مثلاً تناولكم الدائم للوجبات الخفيفة خلال النهار مرتبطاً بالضغط الدائم الذي تخضعون له والذي يتقل كاهلكم.
4. فكروا بطرق لتغيير هذا السلوك، وفكروا باستراتيجيات عديدة ثم اعتمدوا منها تلك التي تشعرون بأنها عملية. فيمكنكم مثلاً أن تمنعوا أنفسكم من الدخول إلى المطبخ كطريقة لتفادي الإفراط في تناول الوجبات الخفيفة، لكن هذا في الواقع غير منطقي . لذا يتعين عليكم أن تركزوا عوضاً عن ذلك على وجبة الغداء وأن تكثر من التمرين. فهذا منطقي أكثر.
5. فكروا بطرق داعمة لهذه الإستراتيجية، كأن تفكروا مثلاً في كيفية إيجاد الوقت الكافي لكي تأكلوا جيداً وتتمرنوا على الرغم من انشغالاتكم الكثيرة. فيمكنكم مثلاً أن تخصصوا 30 دقيقة من ساعة غدائكم للرياضة.

6. ضعدوا خططاً للحدود الممتملة وغير المتمعنة، كأن تم ارسوا ممثلاً الريامضة في الصبام المامر قبل المذهب إلى العمل في حال لم يكن باسطاعكم المتهرب من المجمع يتمعن عليكم مموره عند المهر.
7. حددوا موعد للمارم الم الذي يتمعن عليكم فيه مامق مدمم هذا، واملوا وفقاً للمسرة الم مامبكم ومريمكم. فقد مزمكم أيام قليلة فقط أو أسامبع أو أشهر لإمراء هذا الممعر.
8. مّموا ممامكم عند بلومكم المارم المممد لمامق مدمم، وفي حال ومدم أنكم لم مامقوا مدمم في الموعد الم المدمومه لذلك، يتمعن عليكم عندئذ معرفة السبب الم الذي حال دون بلومكم إماه. فهل يمكن لإمدم اممماممكم الممدملة أن مامق ممامم أفضل؟
9. ماموا بما مامبعي عليكم فعله لكي مامعوا من هذا الملمك الممدم سلوماً ماماً وراسخاً . ففي حال مكم قد مدمم ممثلاً مدمون مسؤلمامكم في العمل ممامم ساعة ممامكم، فهذا مامعني أنكم سوف معودون بالممالي إلى عاممكم الممدمة في مامول الموممات الممفممة طول المهار.
10. عندما ماممبون مسمعمين، اممماروا سلوماً آخر غير مامم وابدأوا بالمعملمة نفسها من مدمم. اممدموا المممة الم الماممبمومها من ماممكم المامممة لمماممكم على الممامم.

اممماممات للممعر

إمكم بعض الاممماممات الماممة الم يمكن أن مامومها مامممة في ماممر مامماتكم الم الموممة غير الماممة:

اممفظوا بسمل مامم مامم

من أفضل المامم لمعرفة الأسباب المسؤلمة عن الملمك غير المامم هي أن ماممفظوا بسمل مامم مامم مامم مامموم عليه بالمماممة إلى أنواع ومممام المامم المام مأملمومها، المومم والأحاسم الم الماممكم وممامكم الماممعي والمممي وممسومي مومكم.

ابدأوا بسملكم من دون أن ماممرو أي مامم في عاممكم الموممممة . بعد مرور عدة أيام، سوف مامموم من معرفة وممدم الماممات الملموممة الم مأمم على ومكم وسوف مامموم بالممالي من العمل على ماممرها.

مضعدوا مامماماً لمومماتكم

ماولوا أن مامموا مامماماً لمومماتكم قبل يوم على الأقل، إذ أنكم قد مامأموم بملك من مامم كل الموممات لمكم، كما وأنكم قد مامموم بالممالي من المدم بممدم ماممكم من دون أي مأمم.

علاوة على ذلك، قد تخولكم أيضاً هذه الطريقة تحضير غداثكم ووجباتكم الخفيفة أو حتى أيضاً فطوركم لأخذه معكم إلى العمل، فلا تضطرون بذلك إلى اللجوء إلى المأكولات الجاهزة والقيام بخيارات غذائية عشوائية ومتهورة.

لاشك في أنه يمكن حتى لأفضل الخطط والبرامج أن تتحرف عن الصراط المستقيم . إذا فليكن لديكم دائماً شيئاً جاهزاً وصحياً تأكلونه كالفشار القليل السعرات والخضار والفاكهة المغسولة والمقطعة، إذ قد يساعدهم ذلك في حال طراً عليكم موعد أو اضطررتم على الذهاب إلى مكان ما عند موعد الغداء أو العشاء.

تشكل أيضاً لائحة التبضع جزءاً من البرنامج، إذ أن إتباعكم اللائحة يساعدهم على تفادي الشراء العفوي والمندفع. تفادوا الذهاب للتبضع في الأوقات التي تشعرون فيها بالجوع – إذ إنكم قد تنزعون عندئذ إلى شراء أي شيء يبدو لكم شهياً ومغرياً.

لا تغروا أنفسكم

قد تجبرون أنفسكم على تصديق أن كيس الشوكولاته هذا الموجود في خزانة المطبخ خاص بالمناسبات، ولكن أيمكنكم مقاومة فكرة تذوقها؟ أسدوا لأنفسكم خدمة ولا تشتروا المأكولات الشهية والمغرية والتي تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية.

لكن هذا لا يعني أنه يتعين عليكم أن تحرموا أنفسكم بالكامل من الحلوى والمأكولات الجاهزة، إن ما حاولوا ألا تشتروها وتحفظوا بها في المنزل، وإلا فاحتفظوا بها بعيداً عن ناظريكم، إذ يمكن لذلك أن يؤثر على كمية أكلكم منها.

تذكروا دائماً أن ذوقكم في الأكل سوف يتغير وأنتم تكتسبون عادات غذائية جديدة . فالمأكولات التي لطالما كانت تبدو لكم لذيذة وشهية قد تبدو لكم الآن شديدة الحلاوة أو الدسم . قد لا تصدقون ذلك، إنما يمكن حتى لذوقكم في الأكل أن يتغير.

تقيدوا ببرنامج محدد

هذا لا يعني بالضرورة الوجبات التقليدية الثلاثة أي الفطور والغداء والعشاء. في الواقع، يمكنكم إيجاد برنامج يلائمكم أكثر ويخولكم الأكل متى ما شعرت م بالجوع – فقد تكون مثلاً ست وجبات صغيرة أكثر ملائمة لكم من الوجبات الثلاثة الرئيسية . المهم هو أن تتفادوا تناول الوجبات الصغيرة باستمرار طوال اليوم.

كلوا على المائدة

خصصوا مكاناً واحداً فقط في المنزل للأكل، ويستحسن لهذا المكان أن يكون إما في حجرة الطعام وإما على طاولة المطبخ، إذ إنكم بذلك قد تبدأون بربط طعام بهذا المكان فقط . أعدوا لأنفسكم المائدة حتى ولو كنتم ستنناولون الطعام بمفردكم.

في حال كنتم معندين على تناول وجباتكم في غرفة الجلوس أمام التلفزيون فسوف تصبحون لا محالة تشعرون بالجوع كلما جلستم على الأريكة وأدرتم جهاز التلفزيون. فالأمر بسيط وصعب في آن معاً. من المحتمل أن تظلوا تشعرون بالجوع كلما جلستم لمشاهدة التلفزيون، لكنكم وفيما تغيرون ببطء عاداتكم السيئة هذه سوف تخف تدريجياً رغبتكم في الأكل أمام التلفزيون إلى أن تختفي بعد ذلك نهائياً.

توقفوا عن الأكل حالما تشعرون بالشبع

تحضروا لسماع ما قد يصدمكم : أياً كان الكلام الذي يقوله لكم أهلكم عندما كنتم صغاراً، لستم مضطرين لإنهاء كل الطعام الموجود في صحنكم . كلوا على مهل وتوقفوا عن الأكل ما أن تبدأوا تشعرون بالشبع. قد يصبح من الأسهل عليكم ألا تفرطوا في الأكل عندما تصبحون ماهرين في تمييز الأوقات التي تشعرون فيها بالجوع من تلك التي تشعرون فيها بالشبع.

أعيدوا تنظيم مطبخكم

المطبخ هو المكان الذي ينبغي عليكم أن تعيدوا النظر فيه عندما تفكرون بالتصرفات السلوكية التي تؤثر على وزنكم. في الواقع، إن هدفكم الأولي والأساسي هو إيجاد مكان للعمل يسمح لكم بأن تعدوا لأنفسكم وجبات صحية في أسرع وقت ممكن، إذ يمكن لذلك أن يخفف من الأوضاع والحالات التي تضطرون فيها إلى تناول المأكولات غير الصحية، إما بسبب ضيق الوقت أو بسبب عدم توفر المكونات الصحية لديكم.

ابدأوا بالاستعاضة عن مرطبان الكعك المحلي بسلة للفاكهة . قد يكون من الجيد أيضاً أن تتركوا دائماً كمية من الوجبات الخفيفة والصحية في متناول يديكم وعلى رأي منكم. حاولوا أيضاً أن تتركوا دائماً في خزائنكم كمية كبيرة من المأكولات والمكونات الصحية التي غالباً ما تستخدمونها.

يتطلب أيضاً المطبخ الع ملي والفعال عدداً من الأواني والأدوات . ليس من الضروري هنا شراء الأدوات والآلات الباهظة الثمن، إنما يكفي أن تكون هذه الأخيرة ذات نوعية جيدة . خصصوا مكاناً محدداً لكل شيء يمكنكم أن تفعلوه في أثناء إعدادكم الطعام، واركبوا الأدوات الخاصة بكل عمل

بالقرب من المكان المحدد له، كأن تحتفظوا مثلاً بالسكاكين وألواح التقطيع في منطقة إعداد الطعام،
وكأن تحتفظوا أيضاً بالزبديات والمقادير المقيسة في منطقة المزج أو الخلط