

تحديد الوزن الذي ينبغي عليكم خسارته

إذاً، كم هو الوزن الذي تريدون خسارته؟ 5 كيلو جرام ، 10 كيلو أو ربما أكثر من ذلك أيضاً؟
أتريدون أن تخسروا 25 أو حتى 50 كيلو جرام؟
ينبغي عليكم تحديد أهدافكم لكي تتمكنوا من بلوغها وتحقيقها . إنما يتعين على توقعاتكم أن تكون واقعية وأن تتضمن بعض الأهداف الممكن تحقيقها خلال فترة زمنية وجيزة، إذ إن الأهداف غير الواقعية أو طويلة المدى لن تؤدي سوي إلى تخييب آمالكم في حال لم تتمكنوا من تحقيقها.
فالهدف المنطقي الذي يتمني معظم الأشخاص من ذوي الوزن الزائد تحقيقه هو خسارة حوالي 10% من الوزن الذي يكونون عليه عند بدءهم بنظامهم الغذائي . ويمكن هنا للتغيير السلوكي الدائم والمستمر أن يساعدهم على تحقيق هدفهم هذا . في الواقع، يلاحظ العديد من الناس تحسناً ملحوظاً في صحتهم مع خسارتهم هذه النسبة من وزنهم.
اعمدوا دائماً إلى إعادة تحديد أهدافكم وتعدي لها، سواء أكنتم تتقدمون أو تجدون صعوبة في متابعة برنامجكم الغذائي . فلا بد في النهاية من أن تخسروا هذا الوزن، وأن تتغير حياتكم كلها . إنما قد يستغرق الأمر بعض الوقت.
يعتقد العديد من الناس أن الكيلوجرامات التي يخسرونها هي الطريقة الوحيدة للحكم على تقدمهم في البرنامج الغذائي الذي يتبعونه. لذا نري أن عملية أخذ الوزن غالباً ما تكون تجربة عاطفية، إذ إن أي زيادة قد تلاحظونها في وزنكم قد تتسبب لكم بالإحباط، وقد تدفعكم في النهاية إلى الكف عن المحاولة. أما في حال ظل وزنكم على ما هو عليه، فقد يتسبب لكم ذلك بالضجر أو أي ضاً بخيبة أمل.
فالنجاح لا يقاس فقط بواسطة الميزان، إنما فكروا عوضاً عن ذلك في واقع أنكم وبمجرد خسارتكم نسبة طفيفة من وزنكم سوف تتمتعون بصحة أفضل وتتحلون بالمزيد من الطاقة والحيوية . هذه فوائد رائعة يمكنكم الاستمتاع بها بالإضافة إلى تخفيض وزنكم . لكن متى ينبغي عليكم أن تزنوا أنفسكم؟
في الواقع، يتعين عليكم ألا تزنوا أنفسكم باستمرار، لأن ذلك قد يتسبب لكم بهوس حيال التقلبات اليومية في وزنكم . فالقاعدة الواجب عليكم إتباعها هي أن تزنوا أنفسكم مرة في الأسبوع . لكن في حال كنتم تشعرون بأنه يتعين عليكم أن تزنوا أنفسكم مرات أكثر – كأن تزنوا أنفسكم مرتين في الأسبوع أو حتى يومياً – فلا بأس في ذلك . لكن تذكروا فقط أن ما يهم هنا هو المسار العام لوزنكم لا التقلبات اليومية التي تطرأ عليه.

لكي تحصلوا على تقرير دقيق وصحيح لوزنكم، حددوا موعداً ثابتاً تزنون فيه أنفسكم كل أسبوع وتقيدوا به. سجلوا عدد الكيلو جرامات التي خسرتها أو تلك التي اكتسبتموها على نسخة من سجل وزنكم. وإن كان ذلك يفيدكم، يمكنكم أن تدونوا أيضاً بعض الملاحظات على سجلكم هذا، كأن تسجلوا مثلاً التاريخ الذي بدأت فيه بممارسة الرياضة بشكل مكثف أكثر، أو التاريخ الذي كنتم فيه في عطلة خارج البلاد والذي لم تكونوا إذاً تتبعون فيه برنامجكم الرياضي الروتيني. يفترض بكم أن تزنوا أنفسكم مرتين خلال الأسبوع الأول من البرنامج : مرة أولى في تاريخ بدءكم بالبرنامج ومرة ثانية في نهاية الأسبوع . أما وزنكم في تاريخ بدءكم بالبرنامج فهو الرقم الوحيد الذي يتعين عليكم أن تتذكروه دائماً. فدونوه وأشيروا إليه " بصفر " على سجل وزنكم. خصصوا من حين لآخر بعض الوقت لكي تقيّموا تقدمكم . لا تقسوا على أنفسكم في حال وجدتم أن الطريقة التي ينخفض بها وزنكم لا تتلاءم والأهداف التي وضعتموها لأنفسكم، إنما حاولوا عوضاً عن ذلك تحديد الأوضاع والعوامل التي تعيق تقدمكم وفكروا بالتالي بما يمكنكم فعله لتفادي تكرارها.