

أقبلوا وزنكم الصحي

عندما تكون المسألة متعلقة بوزن جسمكم وصورتته، قد تكونون عندئذ أكثر قساوة على أنفسكم من أي شخص آخر . فقد تظنون مشغولي البال بشأن خسارة القليل من الكيلوغرامات بعد - حتى ولو كنتم في الواقع لا تفعلون شيئاً حيال ذلك . قد تركزون على النواحي التي لا تعجبكم في مظهركم الخارجي، كما وأنكم قد تتوقفون عند العيوب والشوائب والغضون والوزن الزائد - بعيداً عن كل النواحي والصفات الإيجابية.

تفضلون عوضاً عن ذلك أن تتصوروا أنفسكم تتمتعون بجسم مثالي نحيل الخصر ومشدود المعدة والساقين - جسم تفخرون به على البحر . يبدو لكم هذا جيداً أليس كذلك؟ رؤيا ممتازة . أجل، هذا تماماً ما هو عليه الأمر - مجرد رؤيا - وذلك لأن الجسم المثالي هو بمثابة شيء يستحيل عليكم بلوغه أو الحصول عليه.

معظمنا ليس من عارضي وعارضات الأزياء أو من محترفي رفع الأثقال . في الواقع إننا أشخاص حقيقيون ولدينا أجسام حقيقية - شديدة التعقيد في عجائبها وعيوبها . لكن الثغرة الواسعة التي تفصل الحقيقة عن الكمال هي التي مع الأسف تتسبب لنا بكل هذا الاستياء والإحباط.

فماذا لو لم تأت فئة وزنكم المشار إليها من خلال مؤشر حجم جسمكم بحسب توقعاتكم؟ يقول المثل " إن السعادة لا تأتي مما لدينا، إنما من الطريقة التي ننظر بها إلى ما لدينا " . في الواقع، يبدأ الطريق نحو الوزن الصحي والسليم بتقبلكم فكرة أن كل واحد منا مختلف عن الآخر ومتأثر بشدة بالعوامل البيئية والوراثية . فحتى لو أكلنا كلنا الأكل نفسه كل يوم، وقمنا بالتمارين الرياضية نفسها كل يوم، فسوف نظل نري أن أجسام الناس مختلفة بأشكالها وأحجامها.

يمكنكم أيضاً أن تركزوا على ما يعجبكم ويسعدكم في جسمكم . فإن كنتم تتناولون وجبات معتدلة وتمارسون الرياضة، وتتمتعون بالطاقة الكافية للقيام بكل ما تريدون القيام به، فهذا يعني إذاً أنكم على الطريق الصحيح . ثقوا أنكم وبتركيزكم الدائم على صحتكم، سوف تخسرون وزنكم الزائد بسهولة وسوف تبلغون بالتالي الوزن الملائم لكم.

على أي حال يمكنكم أن تتغلبوا على الأفكار السلبية التي قد تراود أذهانكم من خلال النصائح التي سنعرضها عليكم في ما يلي:

➤ لا تدعوا ملاحظتكم نقلي عليكم طريقة عيشكم . أعلموا أن انزعاجكم الشخصي هو الذي يهزمكم ويربككم، لا ما يفكره الآخرون عنكم.

➤ انظروا إلى النواحي الإيجابية فيكم وتذكروا دائماً أن هناك أموراً كثيرة أهم بالنسبة إليكم من مقاسكم

➤ فكروا بما لديكم من مواهب ومهارات وميزات يمكنكم أن تفخروا بها، ثم أملأوا الفراغ بالكلمة المناسبة: تعجبني فكرة أن لدي (أو أنه بإمكانني القيام) ب " .

➤ امنحوا أنفسكم فرصة. انزلوا عن الميزان وتوقفوا عن الكلام بالسوء عن أنفسكم . قدروا ما ترونه في المرأة. وتفادوا ردود الفعل السلبية حيال مظهركم.

➤ تقبلوا أي إطرء أو كلام لطيف يوجه إليكم وتمرنوا علي قول كلمة " شكراً "

➤ البسوا ما يعجبكم ولا تقلقوا بشأن ما هو ملائم لسنكم ووضعتكم وجسمكم.

➤ اختاروا أصدقاءكم بحكمة ورافقوا الأشخاص الذين يقبلون بكم كما أنتم.

➤ أعطوا أنفسكم بعض الوقت . فأنتم لم تحصلوا على هذه الص ورة السلبية لجسمكم بين ليلة وضحاها. لا تتوقعوا أي تغيير مفاجئ في مظهركم.

➤ أصغوا جيداً إلى طبييكم الذي من شأنه أن يساعدكم – إما بطريقة مباشرة وإما من خلال إحالتكم إلى أخصائي حمية أو تغذية – على تحديد الوزن الصحي الذي يتلاءم مع نوع جسمكم وطبيعته.

إذاً، هل قررتم أنه قد آن الأوان لكم لكي تخسروا بعضاً من وزنكم؟ قد يكون هذا ربما لأن طبييكم قد نصحكم بأن تخسروا بضع كيلوغرامات، أو لأنكم ربما قد نظرتم إلى أنفسكم في المرأة ولم يعجبكم قط ما شاهدتموه فيها، أو ربما وبكل بساطة لأنكم تريدون أن تعودوا إلى الوزن الذي كنتم عليه عندما كنتم في الجامعة.

في الواقع، كثيرة هي الأسباب التي تدفع بالناس إلى تخفيض وزنهم . لكن المشكلة الأساسية هي في معرفة الطريقة الواجب اعتمادها في ذلك.

لذا، فإن برنامج مايو كلينك للوزن الصحي هو عبارة عن دليل عملي لضبط الوزن، لكنه يتطلب منكم التزاماً ورغبة في إجراء بعض التعديلات على نمط عيشكم. إلا أنكم قد تستمتعون بهذا البرنامج الرائع.

ولكي تتمكنوا من الانطلاق في هذا البرنامج، يتعين عليكم إتباع الخطوات الخمس التالية:

1. قيّموا جهوزيتكم.

2. حددوا الوزن الذي تريدون بلوغه.

3. حددوا كمية السعرات الحرارية الواجب عليكم استهلاكها يومياً.

4. احسبوا حصصكم اليومية من الطعام

5. قيّموا مستوي رشاقتكم البدنية.

هل يبدو لكم أن لديكم الكثير لتتجزوه لكي تتمكنوا من الانطلاق في هذا البرنامج؟ لا تقلقوا، فلن تستغرق كل الخطوات السالفة الذكر هذه سوى دقائق قليلة من وقتكم.