

# أنقص وزنك في 4 دقائق يوميًا بهذه الطريقة



الجمعة 4 يونيو 2021 04:49 م

توصلت دراسة جديدة إلى أن استخدام تطبيق على الهاتف لتدريب الدماغ يمكن أن يساعد الأشخاص على فقدان الوزن [ ]  
ويدرّب تطبيق Food Trainer الأشخاص على النقر على صور الأطعمة الصحية والتوقف عند مشاهدة وجبات خفيفة غير صحية، ما يؤدي إلى إنشاء ارتباط بين هذه الأطعمة والتوقف [ ]  
ووجدت الدراسة التي أجرتها جامعة "إكستر" البريطانية و"هلسنكي" بفنلندا، أن ممارسة اللعبة مرة واحدة يوميًا لمدة شهر أدى إلى انخفاض متوسط نقطة واحدة في استهلاك الوجبات السريعة على مقياس من 8 نقاط [ ]  
وبشكل عام، أبلغ الأشخاص الذين استخدموا التطبيق بشكل أكبر أيضاً عن تغييرات أكبر في تناول طعامهم [ ]  
واتبع حوالي نصف المشاركين في الدراسة البالغ عددهم 1234 مشاركاً التوصية ولعبوا اللعبة 10 مرات على الأقل [ ]  
وفي جميع المشاركين لوحظ متوسط فقدان للوزن نصف كيلوجرام (ما يزيد قليلاً على رطل) وزيادة طفيفة في الطعام الصحي الذي يتم تناوله [ ]  
وقالت ناتاليا لورانس من جامعة "إكستر"، والباحثة الرئيسية بالدراسة: "على سبيل المثال، شخص يأكل كل الوجبات السريعة مرتين إلى أربع مرات في الأسبوع قلل ذلك إلى مرة واحدة في الأسبوع بعد استخدام التطبيق بانتظام لمدة شهر".  
وأضافت: "بشكل عام، النتائج مشجعة حقاً، والتطبيق مجاني ويستغرق حوالي أربع دقائق فقط يوميًا، لذلك فهو شيء يمكن للأشخاص فعله بشكل واقعي، وتشير نتائجنا إلى أنه فعال".  
وأشار إلى أن هناك بعض الأدلة على أن الفوائد كانت أقوى للأشخاص الذين كانوا يعانون من زيادة الوزن، لأن: التطبيق يستهدف الآليات التي تؤدي إلى زيادة الوزن [ ]  
من جانبه، أوضح ماتياس أولباخ من جامعة "هلسنكي"، أن التطبيق يطرح بشكل دوري أسئلة حول عدد المرات التي يأكل فيها المستخدمون أطعمة معينة، إلى جانب معلومات أخرى مثل العمر والوزن [ ]  
وتشير النتائج إلى أن استخدام التطبيق بانتظام كان مرتبطاً بتغييرات أكبر في عادات الأكل [ ]  
ونبه إلى أنه "إذا كنت تحاول تعليم الدماغ شيئاً جديداً، فمن الجيد أن توزع التعلم على عدة جلسات".  
وحسب النتائج "قد يكون من المفيد إجراء التدريب في سياقات مختلفة ليس فقط في المنزل ولكن في العمل وفي أي مكان آخر".