

6 إستراتيجيات ناجحة لإنقاص الوزن



الاثنين 7 أغسطس 2023 07:27 م

يظل إنقاص الوزن حلماً بعيد المنال، لمن لم يسع إليه، ولم يملك إرادة التغيير، ولم يستطع إجراء تغييرات دائمة في أسلوب حياته وعاداته الصحية ومن جهة أخرى، يحاول كثير من الناس إنقاص أوزانهم، بالعديد من الطرق والحيل، والالتزام بنظام صحي يتحكم في السعرات الحرارية، ويكون مقروناً بزيادة الأنشطة البدنية وحتى تستطيع النجاح في إنقاص وزنك عليك الالتزام بالإستراتيجيات الستة القادمة، وفقاً لـ"مايو كلينيك".

1. تأكد من استعدادك للأمر

يستغرق فقدان الوزن على المدى الطويل وقتاً وجهداً، والتزاماً طويل الأجل، يجب عليك التأكد من استعدادك لإجراء تغييرات دائمة على عادات الأكل والنشاط أسأل نفسك الأسئلة التالية لمساعدتك في تحديد مدى استعدادك:
هل أنا متحمس لفقدان الوزن؟
وهل أنا مشغول للغاية بسبب الضغوط الأخرى؟
هل أستخدم الطعام كوسيلة للتغلب على التوتر؟
وهل أنا مستعد للتعلم أو استخدام إستراتيجيات أخرى للتغلب على التوتر؟
هل أحتاج إلى دعم آخر — سواء من الأصدقاء أو المهنيين — لإدارة التوتر؟
وهل أنا على استعداد لتغيير عادات الأكل؟
هل أنا على استعداد لتغيير عادات النشاط؟
وهل لدي الوقت لأقضيه في إجراء هذه التغييرات؟
يمكنك التحدث إلى طبيبك إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في معالجة الضغوطات أو العواطف التي تبدو عقبة أمام استعدادك

2. ابحث عن دوافعك الداخلية

لا أحد يستطيع أن يجعلك تفقد الوزن يجب أن تُجري تغييرات على النظام الغذائي والتمارين الرياضية لتُرضي نفسك ما الذي سوف يمنحك دافعاً قوياً للتمسك بخطة إنقاص الوزن؟
اعمل قائمة بما هو مهم بالنسبة لك لمساعدتك على الحفاظ على حماسك وتركيزك، ثم ابحث عن طريقة للتأكد من أنه يمكنك استمدا العزيمة من العوامل التحفيزية الخاصة بك خلال لحظات الإغراء
اختر الأشخاص الداعمين لك ممن سوف يشجعونك بطرق إيجابية، دون خجل أو إحراج أو تشييط
اهتم بالأصدقاء الذين يقضون وقتاً في التمرين معك أو في إنشاء قوائم طعام صحية، ويشاركوك الأولوية التي وضعتها لتطوير نمط حياة أكثر صحة
إذا كنت تفضل الحفاظ على خصوصية خطط إنقاص الوزن الخاصة بك فكن مسؤولاً عن نفسك من خلال إجراء قياس مُنتظم للوزن وتسجيل تقدم نظامك الغذائي وتمارينك الرياضية في دفتر أو تتبع تقدمك باستخدام الأدوات الرقمية

3. ضع أهدافاً واقعية

قد يبدو واضحاً ضرورة وضع أهداف واقعية لإنقاص الوزن ولكن هل تعرف حقاً ما هو واقعي؟
على المدى الطويل، من الأفضل أن تهدف إلى خسارة 1 إلى 2 رطل (0.5 إلى 1 كيلوجرام) في الأسبوع
عموماً أن تخسر 1 إلى 2 رطل أسبوعياً، تحتاج إلى حرق 500 إلى 1000 سعر حراري أكثر مما تستهلكه يومياً، من خلال اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية وممارسة الأنشطة البدنية بشكل مُنتظم

حسب وزنك، قد يكون 5% من وزنك الحالي هدفاً واقعيًا، على الأقل كهدف أولي. إذا كان وزنك 180 رطلاً (82 كيلوجرامًا)، فهذا يعني 9 أرطال (4 كيلوجرامات). حتى هذا المستوى من فقدان الوزن يمكن أن يساعد في تقليل خطورة حدوث مشاكل صحية مزمنة، مثل مرض القلب والسكري من النوع الثاني. عندما تحدد الأهداف، فكر في كل من أهداف كل من العملية والنتائج "المشي كل يوم لمدة 30 دقيقة" هو مثال على هدف العملية "خسارة 10 أرطال" هو مثال على هدف النتيجة.

4. تناول طعامًا صحيًا أكثر

يجب أن يشمل الأسلوب الجديد لتناول الطعام بهدف فقدان الوزن - خفض إجمالي السعرات الحرارية - لكن تخفيض السعرات الحرارية لا يعني التخلي عن الطعام أو الشبع أو حتى سهولة إعداد الوجبة. من طرق تقليل السعرات الحرارية تناول المزيد من الأطعمة النباتية والفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة. احرص على التنوع لتحقيق أهدافك دون التخلي عن الطعام أو التغذية. ابدأ خطة إنقاص الوزن باتباع هذه النصائح:

- تناول أربع حصص على الأقل من الخضراوات وثلاث حصص من الفواكه يوميًا.
- استبدل الحبوب المكررة بالحبوب الكاملة.
- استخدام كميات متوازنة من الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون والزيوت النباتية والأفوكادو والمكسرات وزبدة الجوز وزيت الجوز.
- قلل من السكر قدر الإمكان، باستثناء السكر الطبيعي الموجود في الفاكهة.
- اختر مشتقات الحليب قليلة الدسم واللحوم والدواجن خفيفة الدهون بكميات محدودة.

5. حافظ على نشاطك

في حين أنه يمكنك إنقاص الوزن دون التمرن، فإن الأنشطة البدنية المنتظمة مع تحديد السعرات الحرارية قد يساعدانك على إنقاص الوزن. قد تساعد التمارين الرياضية على حرق السعرات الحرارية الزائدة التي لا يمكنك فقدها بالنظام الغذائي وحده. للتمرين أيضًا العديد من الفوائد الصحية، ومنها تحسين مزاجك وتقوية نظام القلب والأوعية الدموية وتقليل ضغط الدم. قد تساعد ممارسة الرياضة كذلك في الحفاظ على فقدان الوزن. تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يحافظون على فقدان الوزن على المدى الطويل يقومون بأنشطة بدنية منتظمة. عدد السعرات الحرارية التي تحرقها معلق على تكرار أنشطتك ومدتها وشدها. من أفضل الطرق لخسارة دهون الجسم هي ممارسة التمارين الهوائية الثابتة مثل المشي السريع، لمدة 30 دقيقة على الأقل معظم أيام الأسبوع. قد يحتاج بعض الأشخاص إلى أنشطة بدنية أكثر من ذلك لإنقاص الوزن والحفاظ على هذا الوزن. أي حركة إضافية تساعد على حرق السعرات الحرارية. فكر في الطرق التي يمكنك من خلالها زيادة نشاطك البدني طوال اليوم إذا لم تتمكن من ممارسة التمارين في يوم معين. على سبيل المثال، يمكنك صعود الدرج ونزوله عدة مرات بدلاً من استخدام المصعد أو يمكنك الوقوف في آخر ممر التسوق.

6. غير وجهة نظرك

لا يكفي تناول أطعمة صحية وممارسة الرياضة لبضعة أسابيع أو حتى أشهر إذا كنت ترغب في إدارة طويلة الأجل وناجحة للوزن. يجب أن تصبح هذه العادات نمط حياة. تبدأ تغييرات نمط الحياة بإلقاء نظرة صادقة على أنماط الأكل والروتين اليومي الخاص بك. بعد تقييم تحدياتك الشخصية لفقدان الوزن، جرب وضع إستراتيجية لتغيير العادات والمواقف التي حثت جهودك الماضية تدريجيًا. ثم تجاوز مجرد إدراك التحديات التي تواجهك - خطط لكيفية تعاملك معها إذا كنت ستنجح في خسارة الوزن مرة واحدة وإلى الأبد. من المحتمل أن يكون لديك انتكاسة في بعض الأحيان ولكن بدلاً من الاستسلام تمامًا بعد الانتكاسة، ما عليك سوى البدء من جديد في اليوم التالي. وتذكر أنك تخطط لتغيير حياتك وكل ذلك لن يحدث فجأة. تمسك بنمط حياة صحي، فالنتائج تستحق منك هذا.