

الفصل الرابع

كيف تنتصر في حربك
على السمنة؟

القرار:

إذا وصلتَ لهذا الفصل فأنت الآن مُستعد للتغيير، ولكن هناك بعض الاستعدادات النفسية، لأنك لكي تتبع نمط حياة وأكل صحي ده في الغالب سيكون قرار فردي وتنفيذه كمان سيكون فردي.

دي رحلة لازم تكون مستعد إن الاحتمال الأكبر إنك تمشيها وحيد من غير مساندة

لو إنت محظوظ وأسرتك سواء رفيق حياتك أو الأب والأم أو أصحابك المقربين ساعدوك على القرار ده، فا دي حاجة كويسة جدا وهاتساعدك تحقق هدفك بشكل أحسن وأسرع وألطف.

لأن لو إنت مثلا قررت تخس يعني نظام أكل مختلف وممكن تكون هاتلعب رياضة

أكثر ناس ممكن تأثر بالسلب عليك اللي عايشين معاك في بيت واحد، لأن لو طريقة أكلهم زي ما هي إنت هايكون عليك ضغط كبير جدا، إنك تقاوم الأكل اللي إنت اتعودت عليه والحلويات وغيرها.

لو مش عارف تخلق وقت للرياضة بسبب التزامات أسرية أو حتى مش قادر تغير طريقة سهرك أو خروجك اليومي ده عائق.

لو كل مره بتقدم رجل وتأخر رجل تقول أنا هابدأ النظام، مثلا لما أكون لوحدي، أو لما ييجي الصيف أو الشتاء، أو لما أخلص امتحانات، أو تسليم المشروع الجديد، أو لما أرجع من السفر.

إنت كده داخل أصلا النظام بنية إنك هاتوقفه تاني لما يظهرلك أقرب عائق وتحدي.

دائماً اللي رابط بدء نظام مختلف بحدوث أمر ما بلا أدنى شك بيرجع للمربع صفر أسرع مما يتخيل أو متخيل إنه نظام الحياة الصحي ليه يوم ويوقفه برضه هايرجع زي ما كان. فلا تربط قرار التغيير بالبحث فقط عن وظيفة أو شريك حياة أو لإيجاد مقاساتك بسهولة في الملابس. وإن كانت كلها رغبات مشروعة، ولكن اربط الأمر بصحتك وإكرام جسدك وإسعاد روحك قبل كل شيء.

ولو تخطيت كل ده وكان عندك الإرادة إنك تحسن صحتك وجسمك لازم تكون مستعد لكل التعليقات البايخة والمحبطة من المحيطين كل اللي هاقلوه حصلي أنا شخصيا. وفي حاجات كنت مستعد ليها وحاجات لا، وفي الغالب هايحصل لأي واحد قرر يخس.

هاتلاقي ناس في عينيها انتظار لحظة الانتكاسة بالنسبة لك، ورجوعك لوزنك القديم وعاداتك القديمة..

تعليقهم على أكلك، وإيه يا عم الأكل الوحش اللي إنت بتاكله ده أو ما لك بتاكل بيض كثير كده ليه..

وهاتلاقي اللي يقولك إيه ده هو ينفع تاكل الكلام ده متأكد إن ده ينفع في الدايت

أو اللي بيقولك لا إنت كده خسيت أوي هاتروح فين كفايه كده كويس..

لا إنت بتلعب رياضة كثير كفايه كده..

تعليقات الناس على شكلك اللي بقى مش زي زمان، وإنك كنت أحلى زمان والتخن كان مناسب ليك أكثر.

ووشك الي بقى ربيع، وإن لما كان وشك مدور ومتختخ كان أحسن..

هاتلاقي ناس أساسًا أسلوب حياتهم غلط ولا تكوينهم الجسماني متناسق أو في سمنة مفرطة ويديك نصايح أو يقولك إن النظام الي خس عليه من 20 سنة أحسن من نظامك.

هاتلاقي أصحابك بيتكلموا عن الأكل والمطاعم الجديدة الي جربوها بشكل أكثر من المعتاد، وده برضه طبيعي من الناس لأنهم يحاولوا يوصلولك إنت فايتك متع كتير إحنا مستمتعين بيها.

في الغالب كتير منهم ما يقصدوش حاجة بنية وحشة، ده طبع بشري عادي جدا، وطبيعي إنك تبقى حساس للتعليقات الي زي دي وخصوصًا إنك بتكون أصلا على الحافة عصيبا.

لكن برضه في منهم عايزين فعلا يبوظوا عليك مجهودك، ومثال مش تعميم ممكن الأزواج أو الشريكين بشكل عام عايزه جوزها أو مراته يفضل في حالة جسمانية غير جيدة أو غير مرضية خوفا من إن التغيير ده يخليه يتشجع للبحث عن شريك آخر، وده سبب فعلا يحصل لو العلاقة أساسًا مبنية على إننا ارتبطنا علشان ده المتاح في المستوى بتاعنا لو مبنية على حب ده هايعزيز الارتباط أكثر وخصوصًا إن الشريك بيبقى شايفك أساسًا كامل وفي أحسن هيئة.

ممكن الأم تلاقىها عماله تطبخ أكل أكثر وأحلى وأنواع جديدة عن الي اتعود عليه منها، وده برضه طبيعي هي حاسة إنك هفتان أو أكلها مابقاش عاجبك زي زمان.

لازم تستعد لتغيرات كثير، تغيرات مش بس في الوزن لا في الشكل والهيئة واللبس والشخصية وحتى مقاسات الجزم كمان ودي كمان هانكلم عليها ويا ريت الناس تتشارك تجاربها في الموضوع ده. أخيراً، إنك تخس زي بالظبط إنك تتعلم لغة أو مهارة جديدة علشان تنجح وتستمر وتقتنع إنه نظام حياة مستمر علطول مش هايقف.....

ما تمشييش بقوة الإرادة امشي بقوة العلم وده الحل الوحيد، تعال بقى نشوف العلم بيقولك تخس إزاي.

- لازم تاكل علشان تخس:

الجوع ينقسم لنوعين جوع نهاري وجوع ليلي أخطرهم عليك الجوع المسائي لأنك في الوقت ده بتدور على شيء سهل مريح مشبع ويديلك إحساس بالراحة بعد نهاية يوم شاق. علشان تتغلب أولاً على الجوع النهاري، لازم نشويات مع بروتين في 3 وجبات على الأقل حتى قبل فترة المساء بقليل. يعني أي نوع بروتين، لحم، سمك، فراخ، مع نشويات معقدة رز بطاطس بطاطا عدس فول وما إلى ذلك، بالإضافة للنشويات اللينة طبعاً وهي الخضراوات.

وللتغلب على الجوع المسائي هو جعل آخر وجبة بها نشويات قبل النوم بـ 4 ساعات مثلاً ثم أخذ وجبة أخرى قبل النوم بساعتين والحل السحري هو خلط بروتين مع دهون ومنع النشويات المعقدة أو البسيطة.. مثال زبدة فول سوداني وزبادي، أو فول سوداني أو حليب رايب مع جبن قريش، زبادي مع جبن قريش، مكسرات وزبادي، ممكن صدر فرخة، تونة، بيض، قريش مع مكسرات، وظيف

جنبهم سلطة إذا حبيت كمان.... الخضار بمفرده مش هایشبعك-
النشويات البيضاء زي العيش الفينو، رز وحلويات وغيرهم بالليل
هاتجوعك أكثر وتتنخك في الغالب- الفاكهة بالليل مصدر سكريات
حتى لو طبيعية وطاقة غير مطلوبة في الوقت ده من اليوم.
بروتين ودهون أحسن وجبات مسائية.

- لا تقاوم جوعك!

ما تحاولش تقاوم جوعك، بكل بساطة جعان كُـل.

لأن كل ما تفضل سايب نفسك للجوع، كل ما تفكيرك في الأكل
زاد وكل ما خيالك الجعان هيصورك أنواع أكل وتركيبات جايـز في
المعتاد بتاعك مش بتاكلها.

مشكلتك مش مع الأكل، مشكلتك مع نوعية الأكل وكميته، ما
تاكلش خيار وخس وزبادي في حالات الجوع الشديد، إنت مش أرنب،
الجوع المؤلم والمسبب لتغير المزاج ده معناه الجسم بيعبر عن
اعتراضه لنقص عناصر غذائية لازمة لحياته وأداء وظائفه بشكل كامل.
أكل الزحالف ده ما ينفعش. وهاتفضل تلف حوالين نفسك زي قرد
قاطع وبتحوم حوالين التلاجة وتحسس عليها مع قليل من الريالة
للإرادة تنساب منك بدون وعي وعلى وشك نظرات حمدي الوزير
في فيلم المغتصبون، ومع الوقت هاترتكب معاها الدنيئة وهاتبطل
الدايت في مرحلة ما.

ما تجوعش!

- لا للحرمان:

الحرمان هو السبب الرئيسي في إن الدايت أصبح قصة مؤلمة وممله لأغلب الناس، الجسم لما يتعرض لجوع شديد ونقص في العناصر الغذائية الأساسية لفترات طويلة تتجاوز الأسابيع وقد تمتد لشهور، ولأن جسمك من النوع الذي في الغالب يدخل في مرحلة الإنقاذ من الموت لأنه يبظن أنك في حالة احتضار يبتدي يستخدم كل قدراته في تقليل الحرق وتخزين الدهون والمياه علشان يحافظ على حياتك، ودي من معجزات الجسم وحكمة ربنا، فا دايت قاسي للجسم ولو كمان مع تمرين مجهود جدا أنك بالنسبه له في الصحرا وبتموت..

فا لو إنت من الناس الي بتعمل كده لما تبدأ ريجيم ويحصلها أعراض الثبات بل وزيادة الوزن ده التفسير لي ييحصلك..

بسبب معتقدات خاطئة إن كلما قللت أكلك كلما خسرت دهون وفي الحقيقة إن أغلب الناس إذا قللوا أكلهم لدرجة الحرمان بدأوا بخسارة العضلات والماء، أما القدر القليل يكون من الدهون ويصاحبه شحوب في الوجه وتساقط الشعر وتدهور الصحة والألم في العظم.

ومشاكل كثيرة إنت في غنى عنها.

- نظام الحياة الصحي مش مرادف للحرمان:

نظام الحياة الصحي مش مرادف للحرمان أو عدم الأكل..

سواء في المناسبات أو العزومات أو الخروج مع الأصحاب إنت مش لازم تنعزل عن حياتك العادية، لأننا كلنا بنروح مناسبات اجتماعية وعائلية.

فا مستحيل نحيا في انعزال دائم.

لكن تقدر تعمل كام نقطة مفيدتين في الحفاظ على نظامك:

- اخرج من بيتك شعبان ويكون
قبل الأكل بره بساعتين فا
هاتاكل أكل أقل.

- ما تاكلش الحلويات بعد الأكل
مباشرة، ويفضل ما تدمجش
يوم الحلويات مع يوم أكل من
الشارع اجعل الفرق عدة أيام.

- ابعد عن المقلي خليك في
المشوي.

- ما تشربش الشاي والقهوة
محليين بسكر بعد الطعام وانتظر
ساعة ونصف ساعتين مثلاً.

- إذا كانت الكمية التي أكلتها كبيرة
يمكنك الصيام باقي اليوم مع
ممارسة رياضة خفيفة.

- اشرب ميه كثير قبل ووسط وبعد
الأكل.

- ركز في البروتين وتجنب النشويات
قدر المستطاع.

- حط اللي هاتاكله في طبق صغير
وحدد الكمية اللي هاتاكلها مسبقاً.
- ما تحطش ملح إضافي على الأكل.

التخطيط لخسارة الدهون:

المشكلة الأساسية في أي دايت أو ريجيم بشكل عام تنحصر في النقاط الآتية:

1. عدم الاستمرارية دي أول حاجة.
2. إيمان الشخص إن أي دايت ده حاجة مؤقتة وأخس وأرجع لنظامي القديم ويرجع لحياته العادية.
3. عدم الإحساس بالرغبة سواء للتمرين أو الأكل الصحي والكسل الشديد والخمول.
4. إيه الرياضة المناسبة.
5. عدم معرفة الشخص إيه الأكل اللي المفروض ياكله.
6. الإحباط من الآخرين.
7. المدة اللازمة للإحساس بنتيجة.

أولا لازم تفهم إن مفيش حلول سحرية ولا طرق مختصرة، ماهو ربنا عرفوه بالعقل مش إنت زدت في الوزن في 10 سنين أو منذ طفولتك زايد في الوزن وعايذ تخس في شهر.

1. حل عدم الاستمرارية إنك لازم تراقب اللي إنت بتعمله وده بيكون بشكل أسبوعي، يعني توزن نفسك مرة واحدة كل أسبوع والصبح قبل الفطار وفي نفس الميعاد أسبوعيا، وبعد دخولك الحمام مش تنط عالميزان 7 مرات في اليوم ده غلط على نفسيتك ومش هاتلاقي أي نتيجة لأن في عوامل كتير، منها كم

الماء الي شربته أو الكربوهيدريتس، طبيعة نشاطك اليومي،
عمومًا كل العوامل دي ممكن تخلي الميزان يتغير أكثر من مرة
في اليوم.

وكل 30 يوم أوزن نفسك صباحًا لمدة 7 أيام، ثم اقسم الرقم
على 7 هو ده متوسط وزنك الحقيقي .

وتكتب أرقامك سواء الوزن أو مقاساتك وتتابع التطور كل 15
يوم مثلا ده هايديك حافظ كبير.

2. قناعتك إنك بتخس علشان مناسبة فرح أو مصيف أو لوظيفة
أو زواج أو غيره..

هي كلها أهداف مشروعة طبعًا، ومن حق أي إنسان، لكن ده
معناه إنك هاتحرم نفسك من الأكل أسبوعين أو شهر مثلاً، فـ
هاتخس مياه وأملاح وعضلات ومش هاتنزل من الدهون غير
5 أو 10 في الميه، وشكلك هايبقى مرهق وأصفر ومفיש طاقة.
وأول ما ترجع تاكل، وده هايحصل، هايزيد الوزن تاني وأكثر،
والجسم هايكون نزل بعملية الحرق لأدنى مرحلة علشان يحميك
من الموت، لأنه فاكرك في مجاعة فـ ممكن تزيد الي خسيته في
شهرين ثلاثة في أسبوعين، ولنفترض إن المناسبة الي كنت عايز
تخس علشانها اتلغت أو الجوازة باظت أو الوظيفة ماجاتلكش،
معناه إنك تهمل صحتك، خلاص يعني صحتك مرتبطة بآخرين
كده دايماً.

3. عدم الإحساس بالرغبة للتمرين أو الزهق بسبب عدم ظهور نتيجة.

وده يكون بسبب عدم وضع جدول ثابت يومي، لازم تحط جدول للرياضة يومي ما بيتغيرش 30 إلى 60 دقيقة مثلاً، في وقت معين من اليوم وتعتبره جزء من يومك ماينفعش تتنازل عنه مهما حصل.

ولأي ظرف طارئ مقدرتش في نفس الوقت تخليها بالليل أوي وحتى لو لمدة أقل أو حتى بمجهود أقل، بس الاستمرارية مهمة أوي علشان الجسم بيتدي يديك نتيجة، أو تثبت 3 أيام أسبوعياً لنشاط رياضي مشترك أيا كان مع مجموعة تحفزك مثل ممارسة المشي السريع في حديقة قريبة من المنزل أو حتى في الشارع أو المول.

4. والرياضة لازم تكون بوتيرة معقولة مش مجهدة أوي ولا برضه مريحة أوي، وسط، ما ينفعش تقعد 3 - 4 ساعات في الجيم أو تروح مرتين في اليوم ده هايجب نتيجة عكسية أو تطلع تجري على السير ساعتين على آخر سرعة.

بالتدريج علشان جسمك يتأقلم، 60 دقيقة مجموع الوقت للتمرين كالأقصى حد للمبتدئين لمدة شهر، وكل أسبوع تزود قوة تمرينك 10% بس يعني لو بتجري كيلو اجري بعدها كيلو و 100 متر.

مش قادر تجري هرول، مش قادر تهرول امشي، مش قادر تمشي ازحف.. المهم تستمر.

وبرضه ما ينفعش تروح تقعد ساعة مقضي نصها عند كولدير الميه والنص الثاني بتبص في الموبايل وتقول المهم إني رocht الچيم.

5. عدم معرفة الشخص إيه الأكل اللي المفروض ياكله.

في ناس بتقرر تقاطع النشويات مثلاً تماماً ده بيؤدي لزيادة الوزن والإحساس بالاكنتاب وضعف الجسم كله وسقوط الشعر والضوافر وعدم التركيز والعصبية المفرطة.

لازم تاكل 5 مرات يومياً 3 أساسيين و2 سناك، بين كل وجبة أساسيه والثانية من 3 إلى 5 ساعات يتخللها سناك بساعتين بينهم.

ماتفتش واحدة من أي حاجة من دول أبداً، وألكك لازم يكون متنوع من بروتينات ونشويات ألياف ودهون صحية.

قطع النشويات يعني مش هايكون عندك طاقة تروح التمرين ولو رocht هاتكون مش قادر تتمرن لو قدرت النهاردة كام يوم ومش هاتروح لإحساسك المستمر بالتعب وما تتمرنش على بطن فاضيه أبداً.

واعرف إن وجود كتلة عضلية في جسمك هاتحرق أضعاف الدهون في حالة مفيش عضلات فـ لازم تلعب تمارين مقاومة ولازم تزود البروتين في ألكك.

لازم يكون 90% من ألكك صحي وعامله بنفسك ممكن 10% تلخبط أو تاكل من بره لكن لو العكس طريقك هايكون صعب.

6. الإحباط من الآخرين.

لتجنب إفساد الآخرين لنظامك تجنب إخبارهم إنك متبع لريجيم تعامل عادي، أخبرهم أنك مريض قليلاً أو تشعر بتوعك في الجهاز الهضمي وإن الطبيب أخبرك أن تقلل أكلك أو تغير نوعيته، تحجج بأي أمر.
كل الطرق مشروعة لإنجاح هدفك.

7. هاتحتاج قد إيه علشان تشوف نتيجة:

4 أسابيع علشان الناس البعيدة عنك تلاحظ فرق في شكلك
و8 أسابيع للمقربين زي الصحاب والقرايب الي بتشوفهم على فترات متباعدة شوية.

و12 أسبوعاً أسرتك اليومية هاتلاحظ الفرق بشكل كبير إنت هاتحس من تاني أسبوع لو استمررت يومياً.

ولازم ترسم في دماغك صورة إنت لو فقدت وزن كثير مثلاً عايز تعمل إيه حجمك كان عائق ليه نشاط مثلاً أو لبس أو غيره وما تقعدش تقول في كل حته أنا هاخس أنا هاعمل دايت.
اعمل في صمت وخلي الناس هي الي تقولك إنك اتغيرت.

أخيراً إنك تخسر وزن ده صعب، وإنك تعيش بوزن زايد وصحة متهالكة برضه صعب.
اختار الصعب بتاعك.

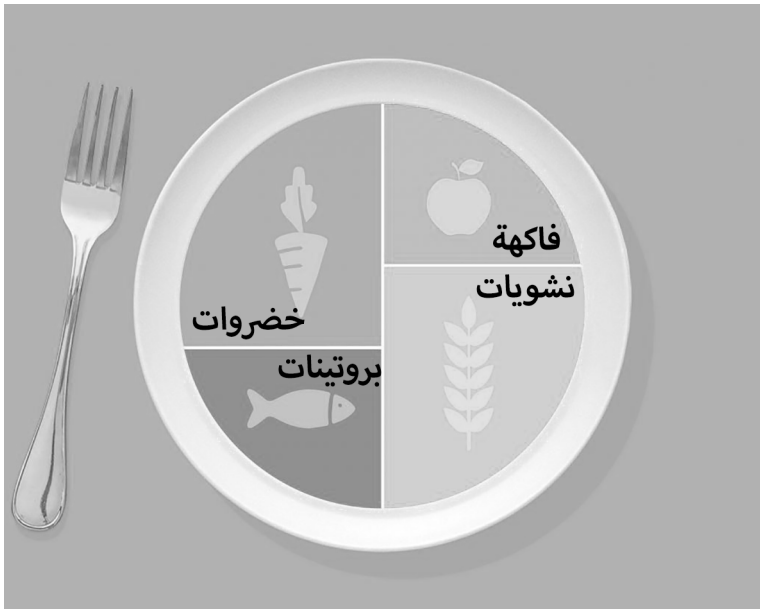
- ما هو النظام المناسب لك؟

الحقيقة مفيش إجابة واحدة، لكل حالة ولكل إنسان نظام، اللي ينفع لغيرك مش شرط أبدا ينفع ليك والعكس ممكن يكون مضر جدا..

لا يمكن بأي حال من الأحوال إنسان وزنه 120 كيلو مثلاً يكون نفس نظام أكل ورياضة إنسان وزنه 80 كيلو.

ولا يمكن إنسان طبيعه عمله مكتبية قليلة الحركة نفس النظام يناسب إنسان عمله يتطلب حركة يومياً ومجهود شاق مستمر.

لكن هناك خطوطاً عريضة تصلح للجميع.



كيف تخسر الدهون بأسهل طريقة ممكنة؟

نظامك سواء الهدف منه إنك تخسر وزن أو تكسب وزن..

ما يجب أن يهتمك هو الحفاظ على عضلاتك وزيادتها وتحسين صحتك بشكل عام.

مثلا لو هدفك هو تغيير شكل جسمك وبناء عضلات وتقسيماها والنحت، هايكون في الحالة دي الدايت المناسب هو اللي تكون من ضمن أولوياته حفظ/ بناء العضل مع حرق الدهون. وده عن طريق أكل كافي مشبع في بروتينات وألياف خضراوات، فاكهة، ودهون صحية في 3 وجبات متوسطة الحجم يوميا. أحسن أنواع الدايت اللي بتكون متكاملة العناصر من بروتين

ونشويات وألياف ودهون وفيتامينات وتحسن صحتك مع خسارة الوزن أي نظام مفتقد للعناصر دي هو نظام لسه آثار سلبية. في الصورة نموذج عالمي للطبق الصحي المتكامل.

الجوع والمرونة:

الدايت لازم يكون مرن من وقت للتاني ويجنبك الحرمان والجوع الشديد (الحرمان طويل المدى طريق للفشل من غير شك).

بس لازم يكون فيه شوية حرمان وده لازم وأساسي في أي دايت علشان حرق دهون، والحرمان المقصود هنا هو ليس الإحساس بالجوع ولكن التوقف مثلا عن الأطعمة السريعة والمقلية. والمشروبات الغنية بالسكر بشكل كبير يوميا.

فا الحرمان المقصود هو الإقلاع عن العادات الخاطئة وليس الجوع.

الرياضة:

لازم نوع وكميات الأكل يكون مناسب لنوع الرياضة اللي بتمارسه.

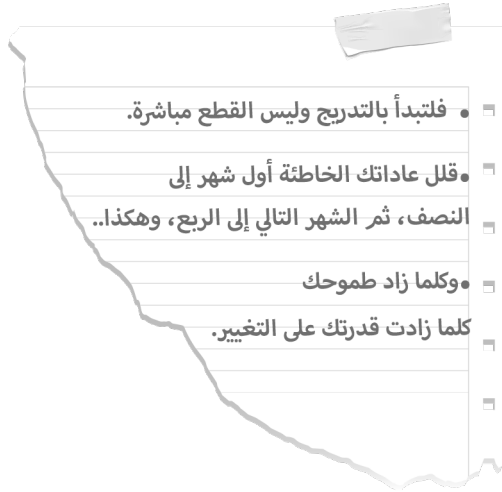
يعني اللي بيمارس رياضات هوائية مثل الهرولة والسباحة، الجري، نط الحبل، مختلف عن من يمارس رفع الأثقال وكمال الأجسام. كلما زادت قوة تمرينك كلما ازدادت كميات أكلك بالتبعية.

الخلاصة:

النظام المناسب لك أولا تغير عاداتك وإنك بالتأكيد تعلم ما هي..

مثال:

هناك من يأكل الكثير من أرغفة الخبز يوميا.
هناك من يشرب الصودا يوميا وعدة زجاجات.
هناك من يتناول الحلويات يوميا وبشكل كبير.
الاعتماد على أكل الشارع.
النشويات و المعجنات بشكل يومي كبير.
عدم ممارسة الرياضة.



التغلب على الشراهة والأكل العاطفي:

شراهة عند تناول الطعام

Binge Eating Disorder

ناس كثير ممكن يكون عندها المرض ده ومش عارفه واللي هو عدم القدرة على السيطرة على الشراهة في الأكل..

أولا المعدة تعتبر العقل الثاني في جسم الإنسان، وعلميا يمشيرون للجهاز العصبي المعوي باسم الدماغ الثاني لأن فيها عددا كبيرا جدا من الأعصاب والخلايا الجذعية، وتبدأ من عند الصدر مروراً بكل طبقات الأمعاء، علشان كده لما مثلاً تحس بخوف أو ألم عاطفي أو عندك امتحان أو مقابلة مهمة ممكن بتحس بوجع في بطنك وفي ناس بتوصل لحد القيء...

وحقيقي فعلاً إن الواحد بطنه تكون بتحركه في موضوع الأكل بالتواطؤ مع المخ طبعاً والرسائل المشفرة المتبادلة بينهم عن طريق الهرمونات. اللي بتديك إحساس كاذب بالجوع أو الحاجة للأكل المريح نفسياً أو طلب أو تخيل أكل معين علشان يحسك بالسعادة...

وفي ناس لما تزعل تاكل أو تفرح تاكل، ده مش دلّع ده عملية كيميائية بتحصل في الجسم.

كمان الأدوية المضادة للاكتئاب بتكون من أسباب زيادة الوزن بسبب إنها من مشطبات امتصاص السيروتونين الانتقائية. وتعمل تغيرات كيميائية كثير في الجسم من زيادة الوزن وتغير الشهية..

وإذا كانت شكوتك من عدم قدرتك على التحكم في شهيتك وبتحس بالجوع بسرعة.. أولاً لازم تعرف الفرق بين الجوع الحقيقي واحتياج الجسم للطاقة والجوع العاطفي واشتياقك لأنواع طعام بعينها غير صحية:

الجوع العاطفي:

- يطلب صنفا محددا من الطعام كالشوكولا أو البرجر أو البيتزا أو المخبوزات، لا يرضيك أي نوع من الطعام المتوافر أصلا.
- يحصل فجأة.. تشعر بجوع شديد بدفعة واحدة.. لا تنتظر أي دقيقة لإسكاته، فهو لا يتطور تدريجياً.
- الشعور في الرغبة بالأكل بدون الحاجه للطعام بشكل حقيقي.
- استخدام الأكل وسيلة للتسلية وملء وقت الفراغ أو لكسر الملل.
- لا تستطيع التوقف حتى عند الشعور بالشبع.

الجوع الحقيقي:

- الجوع الحقيقي يكون بعد مرور من ٣ إلى ٦ ساعات من آخر وجبة.
- الجوع الحقيقي لا يجعل الطعام مسيطراً على عقلك طوال اليوم.
- الجوع الحقيقي لا يجعلك تفكر في طعام محدد بعينه، بل مجرد الأكل لإسكات الخواء الذي نشعر به.
- عند إسكات الجوع الحقيقي بالطعام لا تشعر بتأنيب الضمير.
- تستطيع التوقف عند الشعور بالشبع.

الحل علشان تحاول تتغلب على الجوع سواء العاطفي بسبب ظروف نفسية حياتية أو الهرموني بسبب أدوية أو ما شابه.

- أول حاجة ابعد عن الميزان لأنه عدوك اللدود لو أنت بتعاني من مشاكل في التحكم في أكلك وخصوصا العاطفي..
لأنه هازيد حالتك النفسية تدهورا وهاتتجه للأكل كا مهرب من باب هي بايظه بايظه.
- ثانيا لازم تاكل بس تاكل إيه؟ لازم نشويات معقدة في يومك زي الشوفان والرز البني أو البطاطا، البطاطس، البقول، الخضراوات. وبروتين، ويفضل السمك ذو اللحم الأبيض، ثم اللحوم، ومنتجات الألبان هايحسسوك بالشبع.
- السلطة والفاكهة أساسيين في يومك مرتين، طبق سلطة وثمرة أو اثنين فاكهة.. معقول.
- ما تاخدش أيام فري لأنك مش هاتعرف تسيطر على نفسك إلاحسن تاكل كل حاجة في نظام، بس بكميات أقل ما تحرمش نفسك من حاجة، مثلا عايز تاكل شوكلاته خذ قطعة صغيرة قد صوباع وخلص، وكمل يومك عادي وتاني يوم كل منها وتالت برضه بس الكمية المهم.
- ما تجوعش أبدا، ما توصلش لمرحلة الجوع الشديدة اللي تخليك تاكل أي حاجة انتقام وملي بطن.
- ركز مع الفعل مش النتيجة، يعني ركز في اللي إنت بتعمله: بتاكل صحي بتلعب رياضة وبس، ما تقعدش كل شوية تقول

- هو أنا حرقت كام سعر، هو أنا هاخس كام كيلو في الأسبوع، هو أنا هاخذ فري إمتى، هو أنا هابطل دايت إمتى..
- اللعب رياضة، أي رياضة، على الأقل 3 مرات أسبوعيا لمدة ساعة كل مرة والأحسن رياضة بأوزان.
- اطلب من الناس الي عايشه معاك في البيت تساعدك، قولهم بلاش ياكلو قدامك أكل هايخليك ضعيف لو يحبوك هاساعدوك.
- إوع لما مثلا تلخبط تقول خلاص اليوم باظ وهاكمل بوظان وبكره أعمل ريجيم تاني مش هايحصل، كمل باقي يومك صح بوظ وجبة واحدة أحسن ما تبوظ عشرين وجبة.
- خليك صبور.
- خليك رحيم على نفسك، بلاش تلوم نفسك واحدة واحدة.
- حاول تبعد عن مسببات الضغط العصبي والنفسي والجسدي الكبيرة، أنا عارف إن ده صعب في زمانا ده وظروف الناس، بس حاول ما تاخذش كل حاجة على أعصابك ليه تأثير سلبي كبير على شهيتك وهروبك للأكل وخصوصًا الدسم والحلويات.

- تحسين معدل التمثيل الغذائي (الحرق):

الحرق عندي ضعيف، إيه الحل؟

اشهر سؤال بيتسأل ودايما الي يسأل السؤال ده متوقع إجابة من نوعية: اشرب جنزيل وقرفه وزبادي بالليمون أو خد دوا يساعد على الحرق...

للأسف الحاجات دي تيجتها غير فعالة أبدا، ومش هاتسبلك غير الإجباط، لأن إنت مش مشكلتك الحرق الضعيف بس كمان إنت شكل جسمك في الغالب مش راضي عنه فما تتخيلش إن فيه مشروب أو دوا هايحسن شكل جسمك ومناطق تجمع الدهون سواء كانت في الجزء العلوي أو السفلي في الجسم.. فا متضيعش وقتك وفلوسك وتعذب نفسك وتضر صحتك بأدويه ملهاش نتيجة..

في حالة الإنسان بيظن إن حرقه ضعيف وهي لما يبدأ في الانتظام على ريجيم وممارسة الرياضة، وبعد أسبوع أو اتنين لا يجد أي نتيجة أو نتيجة ضعيفة لا تناسب قدر الحرمان من الأكل ومجهود التمرين:

الخطأ فين؟

خليني الأول أشرح الحرق باختصار:

هو العمليات الكيميائية الي بتحصل داخل الجسم لإبقائه على قيد الحياة وعلشان الأعضاء الداخلية تستمر في أداء وظيفتها.

فإذا افترضنا جسم الإنسان قطر بيشتغل بالبخار فا الأكل هو الفحم، النار هي عملية الحرق الي بتستهلك الأكل وتحوله لطاقة علشان الجسم يتحرك ويعيش..

عربيات القطر المليانة هي الخلايا الدهنية المسئولة عن تخزين الأكل أو الفحم..

وكل واحد فينا مخلوق بعدد خلايا دهنية مختلف عن الثاني، والعجل هو العضلات

كل ما العجل يبقى أكثر كل ما القطر هايتحرك أسرع وكل ما هايستهلك الفحم اللي هو الأكل أكثر ويحرقه للطاقة.. بس لازم يكون الفحم متناسب مع قدرة القطر على الحرق، يعني فحم زيادة مش هايتخلص منه كله وهايخزنه في عريبات القطر اللي هي الخلايا الدهنية وفحم أو أكل أقل هاخلي النار تدور على مخزن ثاني للطاقة فاتحرق العجل اللي هي العضلات والقطر يمشي بطيء.

لكن كل ما يكثر عدد العريبات في القطر أكثر من عدد العجل حركة القطر ها تكون بطيئة وصعبة لمستحيلة..

هاتحط مرة واحدة في اليوم بس فحم هايشغل شوية ويريح باقي اليوم.. ده اللي بياكل وجبة واحدة كبيرة في اليوم.

يبقى الهدف إنك تزود عجل القطر اللي هي العضلات تخفف من الحمولة اللي في العريبات اللي هي الخلايا الدهنية. وفحم بشكل مستمر طول ما القطر بيتحرك أو إنت صاحي يعني.

تدخل أكل يتناسب مع احتياج جسمك اللي هو الفحم مش أكثر علشان يتحرق كله.

ما تدخلش إلا فحم بس، يعني لو حطيت زلط وحجارة مش هاتحول لطاقة وهاتملا المكان على الفاضي وهم دول الملح و السكريات والدهون المتحولة والمشبعة.

طيب يبقى ثلاثة الحرق الضعيف تتكون من:

1. عدم وجود عضلات مناسبة في جسمك.
 2. حجم وعدد الخلايا الدهنية كبير.
 3. بتدخل أكل أكثر بكثير من المطلوب أو أقل بكثير من المطلوب ومش بتوزع أكلك على مدار اليوم.
- ودول أسباب ضعف الحرق، بس مفيش حاجة تانية أبدا إلا لو عندك قصور في الغدة الدرقية، أو بتأخذ أدوية لأمراض مزمنة أو مضادات حيوية بكثرة.
- غير كده هي دي أسباب ضعف الحرق أو التمثيل الغذائي والأيض.

- أولا لازم تاكل علشان تخس.

استمرارك على أنواع ريجيم كثير وكمية الأقل قليلة جدا خصوصًا الحاجات اللي بتعتمد على نوع أكل واحد في اليوم زي فاكهة بس أو خضار أو بروتينات، بس ده بيفسد عملية التمثيل الغذائي وعلشان كده بتتخن من بق الميه ويزود الطين بله ويخلي الدهون تتخزن أكثر في المناطق اللي أصلا عايز تصلحها... تخيل... وأول ما توقف الريجيم ده حتى لو رجعت تاكل صحي وتعمل دايت متوازن هاتتخن في الأول أو على أحسن الفروض هياحصلك ثبات وزن فترة.

- أغلب نشوياتك بيضاء، يعني دقيق، سكر، بدل الآن للنشويات المعقدة زي البطاطا، البطاطس، العدس، الشوفان، الرز البني.

- إنك قطعت النشويات تماماً من أكلك، كمان قطع النشويات ضار ويقلل النشاط وييدي شعور بالتعب، الأحسن تحول للنشويات المعقدة.
- إنك ما بتعملش أي نشاط رياضي سليم أو حتى لو بتعمل مش بتلعب صح، الحرق علشان يرجع يشتغل بفعالية لازم مجهود متوسط إلى عالي الشدة متوزع بين تمارين بأوزان وتمارين هوائية.
- إنك بتاكل أكل مُصنع ومن الشارع كثير حتى لو الكميات قليلة.
- لأن الأكل المُصنع مليء بالأملاح وده بيعمل على احتباس الماء في الجسم.

الحلول:

- ابدأ الأكل بالبروتين، يعني لو بتاكل رز وفراخ ابدأ بالفراخ ثم السلطة وبعد كده الرز.
- تجنب الوجبات اللي بتحتوي على النشويات بس، لأنها بتتھضم بسرعة وهاتجوع بسرعة جدا:
- مثال ما تاكلش طبق رز لوحده أو بطاطاس لوحدها، الأحسن دايما تكون وجبة متكاملة ومعاها بروتين.
- تاكل أكل مشبع يومياً 3 وجبات متكاملة تحتوي على بروتين، نشويات معقدة وخضراوات ودهون صحية ووجبتين سناك خفيفة فاكهة مثلاً أو شوكلاته غامقة.

- ممارسة رياضه تنمي العضلات لأن وجود عضل في الجسم يرفع معدل الحرق جدا ويعالج عيوب الجسم وإعادة توزيع الدهون وده للستات قبل الرجالة.
- كل وجبة لازم تحط معها ألياف، منظمة الصحة العالمية حددت 3 حصص خضراوات و حصتين فواكه في اليوم لكل إنسان، ودايما قم بالتنوع لتجنب الملل ألياف زي الشوفان، الرز البني، البقوليات، والخضراوات عموما.
- ما تقطعش النشويات أبدا بس بدلها بكاملة الحبوب زي الشوفان، الرز البني.
- اشرب ميه كتير 2 لتر فما فوق ينظم حركة الأمعاء ويكبح الشهية ويبلغى إحساس الجوع الكاذب.
- نام كويس وما تسهرش لأن كل ما تسهر كل ما هاتعوز تاكل.
- اتأكد إن معندكش نقص في فيتامينات معينة زي دال وسي والزنك والحديد والمغناسيوم والكالسيوم، ممكن تاخذ مالتى فيتامين هاي عوضلك النقص من أكلك.
- الصبر، لأن جسمك علشان يتصلح بياخد وقت علشان يعالج أضرار الريجيمات الغلط الي عملتها زمان وممكن تزيد شويه ودي علامة صحية.
- ما تاكلش أي حاجة بتتباع في الكشك غير المية ودي كمان مشكوك في أمرها.
- وقف أكل من الفاست فود ومحلات الشوارع.
- شرب الميه الكافي يوميا من مُحسنات عملية الأيض، حتى يتحول لون البول للون الشفاف.

- الحفاظ على مواعيد ثابتة للأكل يوميا.
- شرب القهوة بشكل معتدل من محسنات عملية الحرق.
- هاتعرف إمتى إن حرقك اتحسن:
- لما شهيتك تبقى تحت السيطرة.
- لما تبوظ الدايت يوم أو اتنين أو أكثر وما يَأْثُرْش على وزنك.
- ولما مع الوقت تبتدي تخس وفي نفس الوقت صحتك كويسه ومستوى نشاطك بيتحسن ولياقتك بتزيد.
- لما إحساسك بالنشاط يكون مستمر معاك من أول التمرين لنهايته.