

# لماذا نعجز عن إنقاص الوزن الزائد؟

كتبه أنوشكا بوم | 9 مارس، 2017



ترجمة وتحرير نون بوست

عند الخوض في غمار الحمية الغذائية، ينطلق الباحث عن الوزن المثالي في رحلة إنقاص الكيلوغرامات الزائدة عبر ممارسة الرياضة وإتباع عادات غذائية صحية. وعلى الرغم من التحفيز والحماس اللذان يرافقان الإنسان خلال بداية الحمية في بدايتها، إلا أن الإنسان معرض للوقوع في فخ "الركود" والخمول حين يعجز عن رؤية التغيير المنشود.

وبالتالي، حين يفشل الشخص في التخلص من الوزن الزائد، يأخذ الاستسلام منه كل مأخذ، فتتباطئ عزمته ويتخلى عن هدفه. في الحقيقة، يمثل هذا الأمر جزءاً لا يتجزأ من الحمية ومن محاولة خلق توازن غذائي. في المقابل، لا بد من الانكباب على الأسباب التي تحول دون إنقاص الوزن الزائد لمعالجتها والعودة بقوة لتحقيق الهدف المرسوم، وهذه بعض الأسباب التي تمنعك من ذلك.

يجب عليك تجنب الوقوف على الميزان يوميا وذلك للحفاظ على روحك المعنوية وحماسك لأطول فترة ممكنة

**أنت تتبّع حمية غذائية منذ مدة طويلة**

في الحقيقة، إذا كنت ممن يتبعون سلسلة من الحميات الصارمة منذ مدة زمنية طويلة، فهذا

سيجعل جسمك متعودا على النمط الغذائي الذي تبنيته. بالتالي، سينتهي بك الأمر إلى حرق السعرات الحرارية بشكل بطيء في محاولة لتخزين الطاقة.

### الإفراط في استهلاك المنتجات “المخففة”

على عكس ما يظن البعض، فإن المنتجات المخففة، التي من المفترض أن تكون نسبة السعرات الحرارية فيها أقل من 25 بالمائة مقارنة بالمنتج العادي، لا تعطي النتيجة المطلوبة. في الواقع، تحتوي هذه المنتجات “المخصصة للحمية” على السكريات والمحليات التي تسبب الوزن الزائد. في هذه الحالة، يجب عليك التثبت من الملصق المتواجد على المنتج الذي يؤكد أنه فعلا “مخفّف” أي خال من الدهون والسكريات على حد سواء قبل شرائه.

### عدم الأكل بشكل كاف

بالنظر إلى الحمية المتبعة، يتعوّد جسمك على الكميات القليلة من الأكل وعلى القيود المفروضة على السعرات الحرارية، الأمر الذي يدفعه إلى الاكتفاء بما قُدّم له. نتيجة لذلك، يسعى الجسم إلى تخزين أقصى ما يمكن من الطعام خوفا من الوقوع في النقص.

حين يفشل الشخص في التخلص من الوزن الزائد، يأخذ الاستسلام منه كل مأخذ، فتثبط عزيمته ويتخلى عن هدفه

### تناول وجبات دسمة جدا

في حال أردت مراقبة كميّة ونوعيّة طعامك، فعليك اللجوء إلى مذكرة غذائية، إذ ستتمكن من متابعة وتحليل الكميات التي تتناولها من خلال كتابتها يوميا في دفتر صغير.

### سقف أهدافك مرتفع للغاية

تجدر الإشارة إلى أنه من الضروري تحديد هدف قابل للتحقيق لبلوغ وزن معين. وعليه، فمن الأفضل إتباع نسق ثابت وتدرجي فضلا عن التسلح بالصبر، حيث أن الكيلوغرامات الأخيرة تعدّ الأصعب في رحلة التخلص من الوزن الزائد. بالإضافة إلى ذلك، لا بد من أن تشعر بالفخر بما حققتّه والرضا عن الوزن الذي وصلت إليه حتى وإن لم يطابق ذلك الهدف الذي وضعتّه نصب عينيك في البداية.

### الأكل في حين أنك لست جائع

قد تجلس أحيانا على طاولة الطعام لتناول وجبة العشاء بيد أنك غفلت عن طرح سؤال وجيه ألا وهو: “هل أشعر بالجوع حقا؟”. في الواقع، قد تتم الاستهانة بهذا التساؤل، على الرغم من أهميته حيث أن الإجابة عنه ستعمل على إظهار الفرق بين “الإحساس بالجوع فعلا” أو “الأكل لمجرد

## كمية الماء التي تشربها غير كافية

على الرغم من أن الماء لا يساهم في إنقاص الوزن، إلا أن شربه يعدّ أمراً ضرورياً في حال كنت تريد إتباع نمط حياة صحي أكثر، وذلك نظراً إلى أنه يسمح بصرف ما زاد عن حاجة جسمك وإزالة السموم منه. علاوة على ذلك، يساهم الماء في تثبيط الشهية إذا كانت لديك رغبة ملحة في الأكل.

### احذر متابعة وزنك يومياً

في الحقيقة، يجب عليك تجنب الوقوف على الميزان يومياً وذلك للحفاظ على روحك المعنوية وحماسك لأطول فترة ممكنة. عموماً، يتغير وزنك من يوم لآخر وذلك حسب الفترات التي تمر بها والنظام الغذائي الذي تتبعه. لذلك، يُنصح بقياس الوزن مرة واحدة في الأسبوع.

إذا كنت ممن يتبعون سلسلة من الحميات الصارمة منذ مدة زمنية طويلة، فهذا سيجعل جسمك متعوداً على النمط الغذائي الذي تبنّيته

### قد تكون في مواجهة عائق

أثناء رحلتك نحو فقدان الوزن الزائد، قد تواجهك عدة حواجز على غرار عدم خسارتك لغرام واحد لمدة طويلة. في هذه الحالة، أنت بحاجة للخروج من حالة الركود من خلال تغيير عاداتك اليومية. بالتالي، عليك أن تراوح بين تناول الطعام وأن تمارس المزيد من الرياضة. بالإضافة إلى ذلك، بإمكانك تغيير نسق الوجبات حيث أنك تستطيع توزيعها على أربع وجبات بكميات أصغر عوض تناول ثلاث وجبات في اليوم.

### عدم ممارسة الرياضة بشكل كاف

تعتبر ممارسة الرياضة إحدى أهم عناصر نجاح الحمية الغذائية، سواء اخترت القيام بها في المنزل أو في النادي الرياضي. من هذا المنطلق، عليك بممارسة نشاط بدني ثلاث مرات على الأقل خلال الأسبوع دون السهو عن القيام بتمارين القلب وتقوية العضلات.

المصدر: [جورنال دو فام](#)

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/16981>