

أخطاء تعطل رحلة إنقاص الوزن



يسلك معظمنا طرقاً متعددة لفقدان الوزن، متنقلاً بين البرامج الغذائية والرياضة، وأيضاً الأدوية. وفي معظم الأحوال، هناك أخطاء تترافق مع محاولات إنقاص الوزن يجب التنبيه لها.

1- محاولة تغيير كل شيء مرة واحدة

اتخاذ قرارات متهورة بشأن نمط الحياة قد يؤدي في النهاية إلى ضرر أكبر.

ووفقاً لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا، فإن «المفتاح للوصول إلى وزن مثالي والحفاظ على وزنك هو

إجراء تغييرات طويلة الأجل على النظام الغذائي ونمط الحياة».

المحاولة الجادة لفقدان الوزن يمكن أن تؤدي إلى عادات متطرفة وضارة، فالإزام النفس ببرنامج رياضي مكثف ونظام

غذائي صارم كل يوم غير مفيد على المدى الطويل.

من هنا ينصح بالتردد في إنقاص وزنك لسنوات قادمة بدلاً من إيجاد حل مؤقت.

2- تعجل النتائج

في رحلة فقدان الوزن، من الطبيعي مواجهة عقبات. ومحاولة تسريع العملية عن طريق خفض السعرات الحرارية

بشكل كبير قد تنتهي بالإرهاق وفقدان كامل للحافز.

3- فقدان مسار السعرات الحرارية

فقدان الوزن لا يمكن أن يحدث إلا عندما يكون جسمك في حالة نقص في السعرات الحرارية. ويجب أن تحرق سعرات حرارية أكثر مما تستهلك بطريقة آمنة وخاضعة للرقابة للحفاظ على طاقتك وخفض الوزن. وتعد التطبيقات وأجهزة تتبع اللياقة البدنية والساعات الذكية طرقاً سهلة لتتبع السعرات الحرارية والتحلي بالصدق بشأن عادات الأكل الخاصة بك. والمشروبات المحلاة السبب الأكبر لإضافة السعرات الحرارية المخفية.

4- إهمال وجبة الإفطار

الإفطار أهم وجبة في اليوم. وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا: «يمكن أن يؤدي تخطي وجبة الإفطار إلى تناول وجبات خفيفة غير مخطط لها وغير صحية في منتصف النهار». إعداد جسمك لليوم وبدء عملية الأيض يوفران تدفقاً للطاقة، ويمكن أن يساعدك حتى على حرق المزيد من السعرات الحرارية على مدار اليوم. وحاول تناول وجبات الإفطار الغنية بالألياف والمليئة بالحبوب الكاملة والشوفان والفواكه.

5- قلة الدهون لا تعني دائماً انخفاض السعرات الحرارية

إذا كانت خطة إنقاص وزنك تعتمد على تتبع السعرات الحرارية، فتحقق دائماً من عدد السعرات الحرارية للعناصر الغذائية قبل افتراض أنها مناسبة بشكل جيد.

6- الإفراط في ممارسة الرياضة

في حين أن التمرين هو أحد المكونات الرئيسية لفقدان الوزن، إلا أن الإفراط في القيام بأي شيء يمكن أن يكون له تأثير سلبي على صحتك.

ويترك روتين التمرينات الرياضية القاسية والمكثفة القليل من الوقت لإصلاح عضلاتك وتجديدها.

وتلعب العضلات دوراً رئيسياً في إذابة السعرات الحرارية، لذلك لا تقلل من أهمية يوم الراحة والتمارين الخفيفة بين تلك التدريبات القوية.