

ينقص وزنه بالابتعاد عن الأصدقاء والعائلة



إعداد: مصطفى الزعبي

قرر الإيرلندي برايان أوكيفي الابتعاد عن عائلته وأصدقائه والذهاب إلى جزيرة ماجوركا والتي يقطنها 859.289 نسمة لمدة 7 شهور لخفض وزنه الزائد، ونجح في النزول به من 153 إلى 90 كيلوجراماً

وشارك أوكيفي بقصته في منشور على «إنستجرام»، عبر فيديو حصد مليوني مشاهدة ومئات التعليقات

وذكر الشاب في منشوره محاولاته السابقة على مدار 15 عاماً ماضية في إنقاص الوزن والخوض في العديد من الأنظمة الغذائية والممارسات الرياضية حتى اكتشف كتاباً ساعده في إنقاص الوزن. وفي شرح مفصل لمفهوم الكتاب، قال: «سبب إخفاقاتك هو ما تريده، وأدركت أنه لدي نقطة ضعف وهي أصدقائي وعائلي»

وعندما يخرج أصدقائي أو عائلي لتناول العشاء، أريد أن أتواجد بينهم، لذلك قررت الخروج إلى البرية والخروج من الشبكة، حيث لا يمكن أن تكون لدي أعذار. اتصلت بأصدقائي وعائلي وأخبرتهم أنني لن أتحدث معهم وسوف أسافر

.لمدة طويلة في عمل

وقال إنه اعتاد المشي لمدة 90 دقيقة يومياً في الأسبوعين الأولين، ورفع الأثقال ستة أيام في الأسبوع، والسباحة ثلاث مرات في الأسبوع والجري ثلاث مرات في الأسبوع، وأضاف بدلاً من التركيز على الميزان، كان تركيزي على المرونة الذهنية.

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024."