

## تعرف على 5 أسباب لاستعادة الوزن بعد الحمية



استعادة الوزن الزائد غير المرغوب فيه بعد اتباع حمية غذائية لفترة من الوقت أمر يؤرق الكثيرين، خاصة النساء ويرجع ذلك لارتكاب عدد من الأخطاء فيما يتعلق بالحمية وما يعقبها، حسب ما أكدته أخصائية التغذية كاري دينيت والتي كشفت عن 5 أسباب رئيسية لاستعادة ذلك الوزن.

:"وفيما يلي الأسباب الخمسة والتي نشرتها صحيفة "واشنطن بوست

## 1. اتباع طرق سريعة للتخلص من الوزن الزائد.

خسارة الوزن بسرعة قياسية أحد أهم أسباب استعادته بسرعة، فالامتناع عن تناول النشويات والسكريات مع ممارسة الرياضة يخلص الجسم من الوزن غير المرغوب فيه لكن سرعان ما يستعيده الجسم بمجرد التوقف عن اتباع هذه الحمية، لذا ننصح دينيت بالتريث في فقدان الوزن وتغيير عادات الأكل إلى الطعام الصحي مع الالتزام بممارسة الرياضة واعتبار ذلك جزءاً من نمط الحياة، فهذه الطريقة يتم التخلص من الوزن الزائد ببطء لكن مع ضمان عدم استرجاعه مجدداً.

## 2. اعتبار الوصول للوزن المطلوب نهاية المطاف.

حتى من بين أولئك الذين يختارون إجراء تغييرات مستدامة مرضية في عاداتهم الغذائية وممارسة الرياضة، مع الالتزام طويل الأمد بها هناك من يستعيدون الوزن غير المرغوب فيه، وذلك بسبب اعتبارهم الوصول للوزن المثالي هو نهاية المطاف.

لذا فإن الطريقة الأفضل بحسب دينيت هي أن تضع استراتيجية ثابتة لممارسة الرياضة باستمرار 5 مرات في الأسبوع أو تناول أربعة أكواب من الخضراوات يومياً والسماح لفقدان الوزن بأن يكون نتيجة لذلك وليس غاية تنتهي بتحقيقها علاقتك مع الرياضة والطعام الصحي.

كما نصحت أخصائية التغذية بوضع خطة لتناول وجبة خفيفة ومغذية بعد الظهر مع ضرورة إبقاء الأطعمة المغرية بعيدة عن الأنظار.

## 3. اتباع الحمية لأسباب خاطئة.

يتعين أن يكون اتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن نابع من قناعة شخصية بضرورة الحفاظ على الصحة وليس لمجرد الرغبة في الحصول على قوام رشيق لارتداء ملابس ضيقة أو للذهاب في رحلة استوائية مع الأصدقاء مثلاً، لأن هذه الدوافع تجعلك تلتزم بالحمية وتعجل من إنقاص الوزن لكنها لا تدوم فني وقت ما لا ينقص الوزن إطلاقاً رغم الالتزام التام بالنظام الغذائي الأمر الذي يجعل العودة للعادات الغذائية القديمة خياراً مرضياً وبالتالي اكتساب الوزن غير المرغوب فيه من جديد.

لذا ننصح دينيت بالانفتاح على طرق جديدة لتناول الطعام بشكل جيد وصحي مع الحفاظ على النشاط الجسدي بممارسة الرياضة واعتبار ذلك أسلوب حياة ليس الغرض منه فقط إنقاص الوزن.

#### التوقعات غير الواقعية.4

مدى توافق توقعاتنا في إنقاص الوزن مع الواقع يؤثر بشكل كبير في استعادة الوزن المفقود، فأولئك الذين يشعرون بخيبة أمل من مقدار وزنهم المفقود هم الأكثر عرضة لاستعادته، كما هو حال أيضاً من يتوقعون أن فقدان الوزن سيجعلهم أكثر سعادة.

#### عدم المرونة.5

وتؤكد دينيت أن الأشخاص غير القادرين على التكيف مع التغيير هم الأكثر عرضة إلى استعادة الوزن المفقود بعودتهم إلى عاداتهم الصحية والغذائية القديمة مع أي طارئ كتناول كل أنواع الطعام خلال العطلات أو عدم الانتظام في ممارسة الرياضة بدعوى تغير أحوال الطقس.

وتنصح دينيت للحفاظ على الصحة في رحلة الحياة بضرورة وضع خطة بديلة لضمان الالتزام بالعادات الصحية السليمة مهما كانت الظروف.