

چگونه رژیم لاغزی را شروع کنند؟

همواره این را بدانید که یک رژیم غذایی بسیار کم کالری و یا عدم تنوع غذایی می تواند بسیار خطرناک باشد لذا هیچ کس نباید از چنین رژیم هایی پیروی نماید.



همواره این را بدانید که یک رژیم غذایی بسیار کم کالری و یا عدم تنوع غذایی می تواند بسیار خطرناک باشد لذا هیچ کس نباید از چنین رژیم هایی پیروی نماید.

اگر در حال حاضر اضافه وزنتان خیلی زیاد است ممکن است احساس کنید که دستیابی به وزن سالم رویای دور از انتظاری برای شماست ولی باید بدانید شما هم می توانید به خوبی وزنتان را کاهش دهید و این اقدام مزایای بسیاری را برای شما به ارمغان می آورد. اما شاید نمی دانید که چگونه باید شروع کنید و سوالاتی را در ذهن دارید. در این مقاله تعدادی از سوالات رایجی که معمولا در ذهن افرادی که قصد کاهش وزن دارند ایجاد می شود را پاسخ می دهیم.

از کجا باید بفهمم که اکنون برای کاهش وزن آماده هستم؟

اگر در خود آمادگی برای ثبت دلایلتان برای لاغر شدن بر روی کاغذ و سپس تعیین یک تاریخ برای شروع کاهش وزن را می بینید، پس تقریبا برای یک شروع مجدد آماده اید. همین که شما تلاشتان را آغاز می کنید و با خود تصمیم می گیرید که هرگز تلاشتان برای کنترل وزن را متوقف نکنید و ممارست داشته باشید نصف مبارزه را برده اید.

شما نباید اجازه دهید که شکست های گذشته شما را از تلاش مجدد باز دارد تقریبا هر فردی که وزن خود را کاهش دهد تجربه های ناموفق زیادی را در جهت کاهش دادن وزنش پشت سر گذاشته است. یافتن مسیر صحیح برای کاهش وزن مانند یافتن یک فرد مناسب برای ازدواج است.

شما در راه کاهش وزن احتمالا باید چند مانع را از سر راهتان بر دارید و لذا نباید به تلاش های ناموفق خود برای کاهش وزن در گذشته به چشم نقاط تاریک زندگی نگاه کنید بلکه آنها فقط مراحلی بودند برای دست یابی به موفقیت نهایی حتی می توانید از تجارب گذشته خود پند بگیرید و استفاده نمایید .

برای موفقیت باید چند نکته کاربردی را در نظر بگیرید از جمله اینکه : برای کاهش وزن چه تغییرات و اصلاحاتی را باید مدنظر قرار دهید و چگونه زمان کافی برای پیروی از برنامه تان را تنظیم کنید. آیا یک سیستم حمایت گر از جمله یک مرکز مشاوره تغذیه یا خانواده یا دوستانی دارید که شما را تشویق، راهنمایی و همراهی کنند چرا که در مسیر کاهش وزن احتمالا به پشتیبانی و حمایت نیز نیاز خواهید داشت.

آیا قبل از شروع رژیم غذایی باید حتما به یک متخصص تغذیه یا مرکز رژیم درمانی مراجعه نمایم؟

واقعیت آنست که رژیم گرفتن و کاهش وزن حتی سریع می تواند چندان مشکل نباشد و شما می توانید اگر انگیزه قوی داشته باشید وزنتان را حتی بدون مشاوره کاهش دهید ولی مهم آنست که بدون عوارض بوده و بازگشت سریع را تجربه ننمایید. به همین لحاظ بهره مندی از خدمات بالینی و مشاوره ها افراد را راهنمایی می نماید که این مسیر را بدون مشکل طی نمایند. همواره این را بدانید که یک رژیم غذایی بسیار کم کالری و یا عدم تنوع غذایی می تواند بسیار خطرناک باشد لذا هیچ کس نباید از چنین رژیم هایی پیروی نماید.

در هر حال پزشک معالج به عنوان بخشی از گروه حامی شما در اصلاح الگوی زندگی شما موثر است. پزشک معالجتان می تواند به شما در بررسی میزان موفقیت تان یاری نماید و راهکارها و راهنمایی هایی را برای ادامه مسیر کاهش وزن ارائه دهد.

من چه سرعتی در کاهش وزنم را می بایست انتظار داشته باشم؟

اگر شما واقعا از رژیم غذایی خود پیروی نمایید یک رژیم غذایی صحیح منجر به 10% کاهش وزن در طی 3-4 ماه و 20% کاهش وزن در طی یک سال میگردد. تلاشهای ملایم تر عموماً حدود 5% کاهش وزن در طی 3-4 ماه و 10% کاهش وزن را در طی یک سال ایجاد خواهند نمود.

اغلب گفته می شود که کاهش وزنی معادل هفته ای نیم تا 1 کیلوگرم را باید به عنوان هدف نهایی برای کاهش وزن در نظر گرفت. در حالیکه در عمل، در کوتاه مدت کاهش وزنی بیشتر از این حد و در بلند مدت کمتر از آن نیز مشاهده می شود. لذا جای نگرانی نیست اگر کسی در بدو کار 1/5-2 کیلوگرم را در هفته کم کند.

من قبلاً هم سعی کرده ام وزن خود را کاهش دهم اما موفق نبوده ام ، چگونه می توانم انگیزه ام را در دراز مدت حفظ نمایم؟

در ابتدای کار ممکن است با مشاهده حرکت عقربه ترازو و کاهش یافتن وزن و کاهش سایز لباس هایتان و شنیدن تعریف های دیگران از ظاهر جدیدتان جایزه خود را بپذیرید و تشویق و دلگرم شوید . ولی سرعت کاهش وزن پس از گذشت مدتی به طور غیر قابل اجتنابی کاهش خواهد یافت ولی باید انگیزه تان را حفظ کنید.

شما باید دلایلتان برای لاغر شدن (از جمله مراقبت از سلامت بدنتان و...) را همیشه به خاطر بیاورید و بهتر است که یک لیست نوشته شده از دلایل را داشته باشید و هر چند وقت یکبار آنها را مرور کنید و به خود یاد آوری کنید. باید در رسیدن به اهدافتان ممارست داشته باشید (نابرده رنج گنج میسر نمی شود).

برای من که خیلی سنگین وزن هستم چه راهکارهای ایمن و بدون خطری برای ورزش و فعالیت بدنی وجود دارد؟

تقریباً تمامی افراد به لحاظ جسمانی توانایی برای پیاده روی کردن را دارند. اگر اضافه وزن شما خیلی زیاد است می بایست هدفتان را هفته ای 5 ساعت پیاده روی قرار دهید(صرف نظر از وضعیت سلامت فعلی تان). برای رسیدن به این مقدار پیاده روی در هفته می بایست از پیاده روی آرام شروع کنید و تدریجاً آن را به 5 ساعت پیاده روی با سرعت متوسط در هفته برسانید . در نهایت شاید توانایی دویدن یا نرم دویدن را نیز بدست آورید.

اگر دچار مشکلاتی در ناحیه لگن و پاهایتان هستید انجام تمریناتی برای نیم تنه بالایی بدن می توانند مفید باشند . تقریباً هر فردی برای دست یابی به مزایای ورزش و فعالیت بدنی می تواند وزنه های 0/5-1/5 کیلوگرمی را استفاده نماید. و اگر در ناحیه کمر خود مشکل دارید فعالیت بدنی به صورت پیاده روی در استخر آب برای شما مفید واقع می شود.

در پایان نیز نگران نباشید و با توکل به خدا ابتدا خودتان را برای کاهش وزن آماده کنید و سپس تلاشتان برای کاهش وزن را شروع نمایید مهم آن است که در مسیر کاهش وزن انگیزه و پشتکار خود را حفظ نمایید.

دکتر حمیدرضا فرشچی

متخصص تغذیه و متابولیسم و فوق تخصص دیابت و چاقی از انگلستان