

مقاومت در برابر وسوسه پرخوری



امان از مهمانی‌ها و افطاری‌ها! مهم‌ترین چالش این هفته مقاومت در برابر غذاهایی بود که در برنامه رژیمم قرار نداشتند؛ دلمه برگ، ماکارونی و چیزبرگر و باید اعتراف کنم موفق نبودم و سه روز ناپرهیزی کردم. در عین حال آن‌طور که باید فعالیت بدنی نداشتم آن هم به دلیل مشغله کاری البته با چاشنی تنبلی!

امان از مهمانی‌ها و افطاری‌ها! مهم‌ترین چالش این هفته مقاومت در برابر غذاهایی بود که در برنامه رژیمم قرار نداشتند؛ دلمه برگ، ماکارونی و چیزبرگر و باید اعتراف کنم موفق نبودم و سه روز ناپرهیزی کردم. در عین حال آن‌طور که باید فعالیت بدنی نداشتم آن هم به دلیل مشغله کاری البته با چاشنی تنبلی!

سولماز توکلی، مشاور تغذیه و رژیم درمانی و عضو انجمن تغذیه ایران برای چنین شرایطی یک راهکار طلایی دارد. برای جبران زیاده‌روی و پرخوری مثلا در مهمانی یا رستوران (به شرطی که به ندرت اتفاق بیفتد) می‌توانیم روز بعد از واقعه، فعالیت بدنی مان را بیشتر کنیم تا کالری بیشتری بسوزانیم. از طرفی چون من آدمی هستم که برای انجام بیشتر کارها باید پای اجبار در میان باشد تصمیم گرفته‌ام هفته آینده در باشگاه ثبت‌نام کنم و با توجه به وضعیت کمرم تحت نظر یک متخصص پزشکی ورزشی، فعالیت بدنی مستمر داشته باشم.

حالا شاید این سوال برایتان مطرح شود که با توجه به رژیم غذایی با کالری مشخص چرا برنامه پیاده‌روی هم دارم؟ به گفته مشاورم برای کم نشدن متابولیسم یا همان سوخت و ساز این فعالیت روزانه لازم است چون بعد از مدت کوتاهی با وجود کم‌خوری روند کاهش وزن متوقف می‌شود؛ به عبارتی بدن به رژیم لاغری عادت می‌کند.

در عین حال از آنجا که هنوز ریتم خوابم تنظیم نشده و تا دیروقت مشغول کار کردن آن هم کار با رایانه و پشت میزنشینی هستم چند ساعت بعد از خوردن شام احساس گرسنگی می‌کنم (درست زمانی که طبق برنامه رژیمم باید خواب باشم) و عادت خوب این‌ها که به جای شکلات و چیپس و چیزکیک و قهوه شیرین، سراغ بروکلی و قارچ کبابی می‌روم یا یکی دو قاشق ماست می‌خورم یا مثلا با چند تا توت فرنگی جلوی اشتها را می‌گیرم. نکته بسیار مهم این‌ها که با توجه به ناپرهیزی‌ها این هفته کاهش وزنی نداشتم، اما قطعاً جبران می‌کنم!

پریسا اصولی - جام جم