



## چرا وزن من کم نمی شود؟

آیا وزن بدن شما هم با هر نوع رژیمی که می گیرید هنوز کم نشده است؟ بد نیست بعضی از دلایل عدم کاهش وزنی که در این مقاله آمده است را مطالعه کنید شاید مشکل شما رفع شد....

آیا وزن بدن شما هم با هر نوع رژیمی که می گیرید هنوز کم نشده است؟ بد نیست بعضی از دلایل عدم کاهش وزنی که در این مقاله آمده است را مطالعه کنید شاید مشکل شما رفع شد....

1- عدم توجه به حجم غذایی که میل می کنید. اگر وارد برنامه رژیم غذایی برای کاهش وزن شده اید ، بد نیست به یک نکته کلیدی توجه کنید. هدف نهایی تمام برنامه های رژیمی ایجاد عدم تعادل و یا حداقل توازن بین کالری دریافتی و مصرف انرژی می باشد. یعنی مقدار غذایی که می خوریم باید کمتر از میزانی باشد که برای فعالیت روزانه نیاز داریم. تا به این ترتیب کالری و چربی ذخیره شده در بدن به گردش در آمده و سوخت آن مورد استفاده قرار گیرد. برای توفیق در جهت رسیدن به این هدف بهترین کار، کوچک کردن ظرف غذای تان می باشد تا به این بهانه غذای کمتری بخورید.

2- خودتان را از غذای مورد علاقه محروم نکنید: حفظ اعتدال حتی در زمان اجرای برنامه رژیم غذایی لازم است. تکیه کردن به رژیم غذایی و سخت و محروم کردن خود از غذاهای لذیذ و مطلوب ممکن است نتیجه معکوس داشته باشد. با این توضیح که بعد از اتمام برنامه رژیم ، به دلیل محرومیت سخت قبل، این بار با حرص و طمع و البته کنترل نشده به سراغ غذاهای مورد علاقه هجوم می بریم . گویی از قحطی فرار کرده ایم. در حالیکه اگر در طی پیروی از هر برنامه رژیم غذایی ، خوراک های مورد علاقه خود را همچنان مصرف کنید، چنین عاقبتی نخواهد داشت. کلید موفقیت حفظ تعادل و میانه روی است.

3- شما نباید هر آنچه بقیه می خورند، شما نیز تناول کنید: هر فردی بنا به خاصیت فیزیکی منحصر به فردی که دارد، مکانیزم سوخت و ساز متفاوتی نیز خواهد داشت. اگر دوست شما ، علی رقم خوردن انواع غذاهای چرب و شیرین ، تناسب اندام دارد، دلیل نمی شود که شما نیز از عادت وی پیروی کنید . شاید او به دلیل متابولیسم پرسرعتی که دارد در این زمینه دچار اشکال نشود. اما شما با مصرف مقدار کمی از این غذاها تفاوت چشمگیری در وزن خود ملاحظه می کنید.

4- عمداً پرخوری می کنید تا توجه افراد را زایل کنید! دلیل مسخره و غیر موجه ای به نظر می رسد . اما حقیقت دارد. موضوع این است که گاهی این تصور که از جذابیت خود به عمد به کاهش می شود که به سمت پرخوری و عدم توجه به تناسب اندام گرایش پیدا کنیم. و این اگر چه احمقانه به نظر می رسد ولی از جمله دلایلی است که به صورت پنهانی می تواند تاثیر مخرب خود را داشته باشد.

5- کنترل اعصاب، از پرخوری جلوگیری می کند. شاید خودتان در آن لحظات متوجه نباشید، اما در زمانی که عصبانیت بروز می کند ، اغلب افراد به صورت ناخودآگاه به سمت خوراکی می روند. چیزی که بتواند ولو برای مدتی اندک ذهن آن ها را منحرف و یا آرام کند. در وضعیت های مشابهی مثل عصبانیت، احساس تنهایی ، کسلی و ... بهتر است کمی تامل کنید و سعی کنید به سمت فعالیت های دیگر بروید. در این حالت اگر واقعا گرسنه نباشید ، احساس گرسنگی و حتی گرایش به خوردن در آن لحظه بر طرف می شود.

6- بعضی افراد گمان می کنند که به راستی مقدر برای آنها چاق ماندن (بودن) است: چرا باید تصور کنیم که عدم موفقیت در پیروی و یا پای بندی به یک رژیم غذایی و یا به دست نیامدن نتیجه دلخواه در این زمینه به این معناست که تلاش بی نتیجه است و باید وضعیت موجود را تحمل کرد. شاید به دلیل نداشتن مهارت و مطالعه کافی و یا دید روشن به این مسئله و یا عدم برخورداری از حمایت کافی در زمینه اجرای برنامه رژیم غذایی ، این گونه تصور پیش آید که سهم من از زیبایی تحمل چاقی است. این منصفانه نیست که چنین مقدری را برای خود بپذیریم. چنین تصویری نه تنها باعث سرخوردگی می شود بلکه اعتماد به نفس را نیز کاهش می دهد. شاید تنها یک قدم بیشتر کافی بود تا چنین تصور غلطی نقش بر آب شود و به خودتان ثابت کنید که سهم من بهترین است.

7- احساس بهتر زمانی بروز می کند که چیزی بخوریم! یا بهترین تفریح ممکن را خوردن بدانیم. شاید با خوردن اولین لقمه مقداری سروتونین و به دنبال آن حس ناپایدار شادی در فرد ایجاد شود. اما ناپایدار است و به علاوه روشی هم که برای ایجاد این شادی ناپایدار انتخاب کرده ایم ، غلط است. غذا واقعا چنین تاثیری به همراه ندارد. در عوض فعالیت های دیگری هستند که با انجام آن می توانید شادی واقعی را تجربه کنید. از انجام بازی های گروهی گرفته تا مطالعه و یا گفتگویی با دوستان و یا رسیدگی به گل های باغچه و ....

8- در هنگام استرس و اضطراب بیش از اندازه می خوریم: اگر دقت کرده باشید می بینید که اغلب آدم ها بعد از طی کردن یک روز پر تنش و اضطراب ، زمانی که به خانه می روند چه طور به سمت غذا هجوم می برند و این به مرور زمان تبدیل به یک عادت می شود. البته این حقیقت نیز پوشیده نیست که در زمان اضطراب و تنش ، محیط بدن به وضعیت قحطی

زدگی در می آید و سبب می شود که تنها راه رهایی از این قحطی را خوردن بدانیم .

اما چه طور می توان به این وضعیت غلبه کرد؟ تمرینات مدیتیشن در این زمینه بسیار موفق عمل میکند. با انجام این تمرین ، بدن همیشه آرامش خود را حفظ می کند ، حتی در وضعیت پر استرس.

9- آیا به دنبال فرصت منحصر به فردی هستید تا برنامه رژیم غذایی را شروع کنید! به راستی چرا این طور رفتار می کنیم. چرا منتظر زمانی هستیم که خودمان نیز نمی دانیم کی از راه می رسد. چرا باید این برنامه حیاتی و مهم را به دلایل مختلف و نه چندان مهم مرتب به تعویق بیندازیم. اگر فکر میکنید که شروع برنامه نیاز به فرصت خاصی دارد مطمئن باشید هیچ گاه این فرصت به سراغ شما نخواهد آمد. چون خودتان باید این فرصت را خلق کنید. تنها کافی است که برای خود اهمیت قائل باشید . آن وقت متوجه می شوید که هیچ فرصتی بهتر از همین الان نیست که بدون بهانه جویی و اتلاف وقت به خودتان رسیدگی کنید.

تهیه شده در گروه ترجمه سلامت نیوز