

استراتيجية الحفاظ على الوزن المفقود بعد الحماية الغذائية

بعض الخضوع لنظام حماية غذائية معينة يجب العمل على المحافظة على الوزن الجديد وينبغي التركيز على التاريخ الغذائي السابق والإبتعاد عنه واتباع نظام صحي وسليم.

بالنسبة لكل شخص خسر الكثير من الوزن ويحاول الحفاظ على وزنه بعد الحماية الغذائية فلا يمانع بتاتا تناول كمية صغيرة من الأطعمة الشهية واللذيذة التي يحبها بهدف السيطرة على السعرات الحرارية وذلك من أجل ضمان عدم إكتساب أي كيلوغرامات غير مرغوب بها.

يعيش كل شخص خسر كمية جيدة من وزنه تغييرات إيجابية في حياته والتي تمكنه من الحفاظ على وزنه الجديد من خلال اتباع عدد من الأمور السهلة والبسيطة. تتمثل الخطوة الأولى بالإبتعاد عن الأطعمة الدسمة والغنية بالسعرات الحرارية، فهذه الأطعمة تعمل على إضافة الكثير من الوزن وهي غير مسموح بها خلال الحماية الغذائية لذلك بعد خسارة الوزن المرغوب والتوقف عن الحماية والعودة الى استهلاك هذه الأطعمة سوف تعود الشخص لإكتساب بعض الكيلوغرامات التي خسرها.

أمّا الخطوة الثانية فتكمن بتحديد هدف يتعلق بناحية الوزن وحيث ينصح بغختيار رقم أقل من الوزن المراد تحقيقه والحرص على عدم تجاوزه مهما تنوعت الأطعمة الشهية والمغرية.

ثالثاً، يجب مراقبة الوزن أسبوعياً للحرص على عدم حصول زيادة وزن ملحوظة بسبب تغير النظام الغذائي المعتمد.

رابعاً، يجب التخلص من النظام الغذائي غير الصحي والإبتعاد عن كافة الأطعمة الدسمة والغنية بالسعرات الحرارية.

أمّا الخطوة الخامسة فتكمن بتخفيض حاسة التذوق لتخفيف الرسائل المرسلة الى الدماغ التي تهدف تناول المزيد من الطعام وخصوصاً الأطعمة الدهنية. براعم التذوق الخاصة بحاسة التذوق هي مجموعة من آلاف الخلايا الموجودة على اللسان والتي تعمل على تحفيز الشهية والإكثار بتناول الطعام وخصوصاً الأطعمة المفضلة عبر إرسال رسائل عصبية الى مركز الشهية في الدماغ.

أخيراً ، يجب ممارسة الرياضة بانتظام أي حوالي نصف ساعة في اليوم أو ثلاثة مرات في الأسبوع لمدة ساعة ونصف كل مرة. هذه الخطوة تساعد على التحكم بالوزن الجديد والسيطرة عليه.