

خطوات لسلوك غذائي أفضل

- دوّن يوميًا كمية، نوعية وأوقات تناول الطعام، وذلك لمراقبة نظامك وتقييم غذائك.
 - تناول الطعام برفقة الأصدقاء أو الأقارب فالشخص يأكل كمية أقل مقارنة بتناول الطعام وهو وحده. بالإضافة إلى ذلك، وجودك مع المقرّبين لك الذين يشجّعونك دائمًا على الإستمرار بالحمية، سيساعدك بالفعل على ذلك.
 - لا تلجئي مباشرةً إلى الثلاجة عند الشعور بالضغط النفسي، بل أخرجي من المنزل، إرتادي النادي الرياضي، تكلّمي مع الأصدقاء، قومي بزيارتهم أو زوري مراكز التسوق.
 - لا تؤنّبِي نفسك إذا تساهلت يوما مع نظامك الغذائي الصحي. في النهاية كلنا عرضة للخطأ. في المقابل، أكملّي مسيرتك وثابري على العادات الجيدة حتى تحقّقي الهدف المرغوب به.
 - انتسبي إلى نادي رياضي أو شاركي أصدقائك الذين يمارسون الرياضة بانتظام في نشاطاتهم الرياضية. فالحركة البدنية تساعد على خسارة الوزن وهي الحافز لحرق الطاقة في الجسم.
- وفيما يتعلق أكثر بعاداتك الغذائية:
- نمّي عادة القول: "لا شكرًا" خاصةً في المناسبات التي قد تدفعك إلى الإسراف بالطعام مثل المناسبات أو عزائم العشاء خارج المنزل.
 - تجنّبي التسوّق للمأكولات عندما تكونين جائعة. احرصي على شراء الأطعمة المدوّنة على لائحتك. وتفادي شراء الأطعمة غير الموجودة في نظامك الغذائي الصحي، التي عادة ما تكون غنية بالسعرات الحرارية، الدهون والسكريات.
 - اجعلي الوجبات الخفيفة المغدّية جاهزة في الثلاجة، لاستخدامك اليومي كالخضار والفاكهة المغسولة والمقطّعة.
 - اسكبي الطعام في صحن متوسطة إلى صغيرة الحجم من أجل تحديد كمية الطعام التي تتناولينها.
 - امضغي الطعام جيدًا وتمتعي بتناوله على مهل، فإن إشارة الشبع تستغرق مدة 20 دقيقة للوصول الى الدماغ. تذكّري أنه لا بأس في ترك بعض الطعام في صحنك.
 - حدّدي وقتًا لمشاهدة التلفاز أو استخدام الكمبيوتر، لأنها قد تؤدي إلى قلة الحركة وتناول أطعمة غير صحّية. في

- المقابل، تناول الطعام في غرفة محددة بأوقات محددة لتفادي الشعور بالجوع الشديد.
- تناول 8 إلى 10 أكواب من الماء على الأقل يوميا لترطيب جسمك.
 - احرص على أن تنامي 8 ساعات على الأقل كل ليلة. أسلوب الحياة والسلوك الغذائي اليوم، كلها عادات اكتسبتها مع الأيام.