كيف تساعد صديقك على خسارة الوزن؟

من المؤلم جداً أن ترى صديقاً لك يعاني من مشكلة إكتساب الوزن وتقف مكتوف اليدين، فإذا كنت بالفعل تهتم لأمره ستسانده وتشجعه على اتباع حمية غذائية لخسارة الوزن.

وفي ما يلي، مجموعة من النصائح التي تساعدك في مساندة هذا الصديق لتكون جزءا من نجاحه في التغلب على هذه المشكلة:

1- فكر جيداً قبل أن تتصرف

مهما كان وزن صديقك، إياك أن توجه له الإنتقادات اللاذعة التي تتعلق بمظهره، هذا الأسلوب سيجعله يشعر بالإحباط لأن أقرب المقربين اليه يتكلم معه بهذه الطريقة. لذلك، ننصحك بأن تستفر عن حالة صديقك وإذا ما كان مدركاً لما يحصل معه، وعليك ان تكون أنت أداة التشجيع من أجل تحفيزه على خسارة الوزن وفي حال كان غير مدرك لحالته عليك ان تنبهه عن النتائج التي ستحدث له في المستقبل.

2- كن قدوة له

في حال كنت أنت الشخص الذي يشجع صديقه على خسارة الوزن، عليك أن تطبق النصائح التي تقدمها له عليك أنت. مثلاً لا يمكنك أن تجبره على الإمتناع عن تناول الشوكولا وأنت تتناوله أمامه. عليك ان تتمتع بإرادة قوية يستمد منها إرادته. وإبتعد عن منطق التباهي انك تتمتع بجسم رشيق حتى لا يشعر بالإحباط ويتوقف عن قراره في خسارة الوزن.

3- شاركه في التمارين الرياضية

في حال كان صديقك يشعر بالملل عند القيام بالتمارين الرياضية، عليك أن تسانده من خلال الذهاب معه مثلاً الى النادي الرياضي أو خططا معاً لممارسة رياضة المشي سوياً.

4- لا تراقب وجباته

إستمع لصديقك وقدم له كل الدعم الذي يحتاجه، وإبتعد عن لعب دور الحكم أمامه كمراقبة وجباته. بل على العكس، عليك ان تركز على

الإحتفاء بكل خطوة يقوم بها لخسارة وزنه. كما وشاركه بتناول الوجبات التي يتناولها حتى لا يشعر أنه لوحده يأكل منها.