كي تستعيد نظامك الصحيّ من بعد أيام من الأطعمة غير الصحيّة؟

سواء كانت أياماً قليلة من الإفراط في العمل حيث جربت كل شيء على قائمة الوجبات الجاهزة أو كان أسبوع كامل من عدم قدرتك على مقاومة البسكويت المكتبي … من الآمن أن نقول أننا جميعًا قد نمرّ بهذا الانزلاق عن نظامنا الصحيّ.

إذا كانت مستويات الطاقة لديك منخفضة ، او الجينز الخاص بك يبدو ضيقاً ولا يمكنك تذكر آخر مرة رأيت فيها خضروات .. لقد حان الوقت لأخذ نفسًا عميقًا والاستعداد للعودة الى الطريق الصحيّ.

إن الشعار الذي قد يساعدك اذا اعتمدته، هو "التقدم ، وليس الكمال". نحن لسنا مثاليين ، كلنا نرتكب الأخطاء وأهم شيء هو أن نأخذ هذه الأمور في خطواتنا ، وننفض الغبار عن أنفسنا ونرتد من زلاتنا المحتومة.

عندما يتعلق الأمر بصحتك ولياقتك البدنية ، من المهم أن تتذكر أن التمرين الضائع أو الوجبة غير الصحية ليست سوى تلك التي لم ننسى فيها تمرينًا واحدًا ووجبة غير صحية. ليست نهاية العالم. لذا ، إذا كنت قد مررت بالقليل من الانجرافات ولا تعرف كيفية العودة إلى المسار الصحيح ، فإليك نصيحتي.

هذه الأشياء التي يجب أن تفعلها او لا تفعلها كي تعود الى الحالة الصحيّة:

افعل: تخطى

لا توجد نقطة مسكن على الماضي. اغفر لنفسك ، انسى وواصل. أجد أنه بعد قضاء يوم أكثر من اللازم ، أود استخدام اليوم التالي كحافز لإرساء نفسي في أسبوع رائع. سوف أحصل على تمرين كبير ، وأعد وجبة وأخطط أسبوعي (تمارين رياضية وجبات الطعام) بشكل أساسي ، سأحول تلك السلبية إلى إيجابية.

لا تفعل: الدخول في عقلية "كل شيء أو لا شيء"

الكثير من الناس يقومون بهذا الخطأ الذي يجعلهم ينزلقون كثيراً. إن تناول بسكويت واحد لا يعني أنه يجب أن تفكر انه يمكنك تناول باقي علبة البسكويت بشكل كامل. إذا أسقطت هاتفك وتصدّع، فلن تستمر في إلقائه على الأرض حتى يتحوّل الزجاج إلى مليون قطعة ، أليس كذلك؟ لقد حان الوقت للابتعاد عن عقلية "كل شيء أو لا شيء"، واعتماد نهج متوازن للعيش الذي سيكون أفضل بكثير.

افعل: ابدأ بالتحرّك

بعد انزلاقك قم بإيجاد تمارين رياضية صعبة. قد يؤلمك ذلك ، قد تشعر بالبطء ولكنك ستجعل هذه الكرة تدور وتطلق ذلك الزخم الإيجابي ليعيدك إلى الروتين.

لا تفعل: تكافئ نفسك أكثر من اللازم

ابدأ بتناول الأكل النظيف في اليوم التالي ، لكن لا تتخطى وجبات الطعام أو تجوّع نفسك للتعويض عن الخيارات غير الصحية. يمكن أن يسبب هذا السلوك التقييدي حلقة أخرى من الإفراط في الأكل ويمكن أن يصبح دورة سامة. يمكنك التمسك بخطة الوجبات الصحية و 3 وجبات منتظمة ، وشرب الكثير من الماء والعودة إلى المسار دون المسكن في الماضي.

افعل: شرب الكثير من الماء

الماء هو أفضل صديق لك بعد تناول الكثير من الملح والسكر والأطعمة الدهنية. اهدف لشرب 2 الى 3 لتر في اليوم ، وستشعر بأن الأميال أفضل في أي وقت من الأوقات.

افعل: النوم

من المرجح ان تون مستويات الطاقة لديك منخفضة جداً وستكون متعباً ، لذلك من المهم جداً ان تنم بشكل جيّد. إن الحصول على 7-8 ساعات من النوم ذا الجودة الجيّدة لن يساعدك فقط على الشعور بالارتياح مرة أخرى ، بل سيجعلك أقل عرضة للوصول إلى الأطعمة غير الصحية لزيادة الطاقة في اليوم التالي.

من المهم أن تتذكر أنه حتى إذا كنت تعتقد أن لديك علاقة صحية مع الطعام وطريقة متوازنة لتناول الطعام ، فإن الإكثار من تناول

الطعام غير المرغوب فيه سيحدث ولكن بنسب أقل. حاول أن تدلل نفسك هنا وهناك حتى لا تشعر أبدًا بالحرمان.