هـذه الأم ذات الـ43 عامـاً مـن العمر تكشف عن أسرارها لتبدو أصغر سنا!

في سن التاسعة عشرة ، أنجبت جيسيكا إنسلو طفلها الأول. بعد ما يقرب 24 عاما ، ولدت ستة أطفال آخرين. تعلم جميع الأمهات أن الحمل له تأثير على جسمك. وبمجرد انتهاء فترة ما بعد الولادة ، يبدأ النضال في فقدان الوزن – وتمتع إنسلو بنصيب عادل من التقلبات.

بعد إنجاب طفلها الأصغر في عام 2013 ، أدركت إنسلو ببطء ولكن بثبات أنها لا تستطيع أن تسمح لوزنها المتقلب بتخريب حياتها. وقالت لصحيفة "ديلي ميل": "لقد عدت إلى المنزل من المستشفى وحاولت لبس بنطال الجينز الذي كنت البسه قبل الحمل ، لأجد انه يصل لمنتصف الفخذ فقط ، عندها شعرت بالخوف الشديد والاكتئاب."

على الرغم من أنها جربت نصيبها العادل من الوجبات الغذائية وتمارين القلب ، إلا أنها قررت حتى أوائل عام 2017 أن حياتها بحاجة إلى إصلاح شامل.

من خلال اتباع الأكل البسيط ، دربت إنسلو نفسها على أن تكون أكثر وعيا عند تناول الطعام والتركيز عليها عندما تشعر بالشبع. توقفت عن تناول النوتيلا ، أحد المأكولات المفضلة لديها ، وقايضتها بصحن مليئ بالبروتينات والكربوهيدرات الصحية ، بما في ذلك دقيق الشوفان والفواكه والخبز والحبوب الكاملة.

اما الوجبات الخفيفة في وقتها غير المناسب ، فأصبحت جزءً من الماضي. إذا كانت حقاً تتوق إلى شيء ، فسوف تأكله ، لكنها تحاول أن تسلك الطريق الأكثر صحة من خلال مضغ رقائق البطاطا أو رقائق البروتين.

ما وراء نظامها الغذائي ، غيرت إنسلو نظام اللياقة بالكامل. بعدما كانت تمارس تمارين الكارديو، أصبحت الآن مت رافعي الأثقال. على الرغم من أنها لا تكون دائما في صالة الألعاب الرياضية بقدر ما تريد ، فإن إنسلو تناسب عادة في أربع أو خمس تمرينات في الساق وممارسة واحدة لتضيف قوة إلى نصفها السفلي بضع مرات في الأسبوع.

لا يزال إيجاد التوازن – والوقت – صراعاً مستمراً. "نذهب أنا وزوجي ثلاثة أيام في الأسبوع بينما يكون الأطفال في المدرسة. أقوم بأداء الكارديو قبل أن يستيقظ أي شخص يوم الإثنين. نخطط للذهاب يوم السبت حيث يقوم أحد أطفالنا الكبار بمساعدتنا."

وقد ساعدها وجود زوجها إلى جانبها على تحقيق أهدافها – وفي النهاية الحصول على شكل قاتل. بالنسبة إلى إنسلو ، من المهم أن تحافظ على أهدافها طويلة المدى في الاعتبار ، لكنها تبقى مرنة في كيفية التعامل معها. من خلال التوجّه إلى زوجها وأطفالها الأكبر سنًا للحصول على الدعم ، يمكنها الوصول إلى هناك.