هذه هي الأضرار الناجمة عن وجبة الغش!

كشخص نادرا ما يقول لا لقليل من الشيكولاته ، أنا بالتأكيد من محبي وجبة الغش ، على الرغم من أنني أفضل أن أصفه بأنه وجبة "متعة" بدلا من ذلك. أنا لا "أغش" على نظامي الغذائي. أقوم بتضمين وجبة علاج بين الحين والآخر لأنني أتحدث عن التوازن ولا أحرم نفسي من الأشياء التي أحبها.

ولكن هل نحن حقا بحاجة إلى يوم كامل ، ناهيك عن أسبوع كامل من التساهل؟ ماذا يفعل هذا لجسمنا؟ لقد شاهدت العديد من الحالات التي يصبح فيها "أسبوع الغش" بداية النهاية بالنسبة لأولئك الذين لا يستطيعون الرجوع إلى عربة الصحة. لقد رأيت أيضًا العديد من الحالات التي كان فيها الأشخاص قد بذلوا نفس الجهد في تدريبهم وتغذيتهم أثناء قيامهم بعمل أسبوع الغش ، سيكونون في حالة أفضل بكثير! لذا مع كل هذا ، دعنا ننظر إلى بعض المشاكل الحقيقية التي يمكن أن يخلقها أسبوع من وجبات الغش.

1. **يمكن أن يمس في عقليتك**

هناك بعض الأشياء التي تحدث عندما تتساهل مع نفسك في ما يخص نظام غذائك. أولاً وقبل كل شيء ، إنها عقليتك التي تعاني. عندما يكون لديك أسبوع من تناول الوجبات غير الصحية من الأطعمة الجاهزة والدهون والأكل المعبأ بالسكر والمواد غير الصحية ، فإنك تميل إلى الانزلاق إلى عقلية "كل شيء أو لا شيء". هذا يمكن أن يكون منحدرًا زلقًا ، ويمكن أن يجعل الأمر أكثر صعوبة في التخلي عن هذا الروتين ثم العودة إلى روتينك الصحي. من الطبيعي ان تحصل على نتائج رائعة عندما تكون في حالة من الزخم الإيجابي ، وتكافئ المكاسب القليلة وتعزز العمل الجيد الذي تقوم به من خلال البدء في رؤية النتائج. قد يكون لأسبوع الغش شعور أولي بالمكافأة أو الاسترخاء ، ولكن القيام بذلك لمدة أسبوع كامل سيكون له تأثير فيزيولوجي معاكس ، وهذا سيأتي مع بعض العواقب النفسية الخطيرة.

2. **سوف تشعر بالنعاس والخمول**

عندما تتناول وجبة خفيفة وتتناول الكثير من الحلويات ، يجب على جسمك أن يعمل بجد لكسر كمية الطعام الكبيرة التي استهلكتها. هذه العملية يمكن أن تجعلك تشعر بالتعب ، السبات العميق والبطء ، وسوف تجعلك تفكر في تحطيم التمرين الخاص بك آخر شيء ستشعر به. دعونا أيضًا لا ننسى: إن التغذية الجيدة تتعلق برعاية أنفسنا وصحتنا – وليس فقط ما نبدو عليه. الكثير من الناس ينسون هذا.

3. قد تصبح تمارينك الرياضية أكثر تحدياً

بعد أسبوع من تأجيج جسمك بالكثير من الدهون العالية (وليس النوع الجيد) والأطعمة الغنية بالسكر ، قد تجد أن علاجك أكثر صعوبة من المعتاد. ستعود إلى المربع الأول مع الرغبة الشديدة ، والصداع ، والجفاف ، وعدم وجود طاقة للتمارين الرياضية أو عدم الرغبة في ممارسة التمارين على الإطلاق. هناك خطر حقيقي من حدوث هذا. تذكر – عندما يتعلق الأمر بالتدريب ، الطعام هو الوقود. تحتاج إلى إعطاء جسمك طاقة كافية للتمرين على المستوى الأمثل ، والالتزام بالأطعمة الحقيقية والكاملة هي أفضل طريقة لضمان ذلك.

في نهاية اليوم ، لن يعيدك أسبوع من الإفراط في الإرباك إذا لم تسمح بذلك. أنا دائما واحد لتحويل إيجابية إلى سلبية ، وذلك بدلا من تعذيب نفسك ، والتفكير في هذا الأسبوع الغش كالمحفز المثالي والقوة الدافعة لرمي نفسك مرة أخرى إلى روتينك صحي ، وتصبح أكثر وعيا حول ما وضعت في فمك.